எளிய யோக சாதனை

அருளியது

ஸ்ரீ சுவாமி சிவானந்தா

தமிழாக்கம்

திரு. C. கனகராஜன்



ஸ்ரீ சுவாமி கிருஷ்ணானந்த மஹராஜ்

அவர்களின்

60-ஆம் ஆண்டு நிறைவு விழா

ஞாபகார்த்தமாக

வெளியிடுவோர் :

தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம்

சிவானந்தா ஆஸ்ரமம்

இராசிபுரம் :: சேலம் ஜில்லா.

விலை] 1982 [ரூ. 4—00

* O *

Translation of:

"EASY STEPS TO YOGA"

in Tamil

* O *

Printed out of the magnanimous donation of:

Humble Devotees of
GURUDEV SIVANANDA

Printed at The Literary Press, Salem - 636 001.

முகவுரை

எல்லாம் வல்ல இறைவனுக்கு வணக்கங்கள். வணக்கத்திற்குரிய குரு மகராஜ் சுவாமி சிவானந்தா அவர்களின் புனிதத் திருவடிகளுக்கு வணக்கங்கள். கலியுகத்தில் மனித குலத்துக்குச் செய்யும் தொண்டுகளுள் ஆன்மீக ஞானத்தைப் பரப்புவதே மிகச் சிறந்த தொண்டாகும். ஏனெனில் அது மனிதர்கள் அறியாமை, துன்பம், துயரம் ஆகியவற்றிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்க்கையின் உண்மையான இலட்சியத்தை அடைய உதவுகிறது. ஆன்மீக ஞானமும் தர்மோபதேசமும் தன்னலத்தையும் மனித இயல்பிலுள்ள தீய பண்புகளையும் போக்குகின்றது. வாழ்க்கைப் பாதையில் ஒளியூட்டி, உன்னத வாழ்க்கையை நடத்துவதற்கும் வெற்றியையும் பேரின்பத்தையும் அடைவதற்கும் உதவுகின்றது. முனிவர்கள் ஞானிகள் ஆகியவர்களின் உபதேசங்கள் வாழ்க்கையின் அனைத்துத் துறைகளிலும் உள்ள மக்களுக்கும், ஆண், பெண், இளைஞர், குழந்தைகள் ஆகிய அனைவருக்கும் ஒப்பற்ற வழிகாட்டியாக அமைந்துள்ளன. தமிழ் நாட்டில் சேலம் மாவட்டத்திலுள்ள இராசிபுரம் தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கக் கிளையானது தோன்றியதிலிருந்து கடந்த பல ஆண்டுகளாகச் செய்துவரும் ஒப்பற்ற ஞான யக்ஞ சேவையின் ஒரு பகுதியாக இந்த நூலை வெளியிட்டு அதனால் நம் நாட்டு மக்களுக்கு அரிய தொண்டைச் செய்துள்ளது.

அவர்கள் வழக்கமாகச் செய்துவரும் ஞான யக்ஞப் பணியாக இவ்வாண்டு வெளியிடும் இந்த நூலுக்கு முகவுரை அளிப்பதில் பெருமகிழ்வடைகின்றேன். இதைப் படிக்கும் அனைவரும் பெரும் பேற்றை அடைவார்களாக. இத் தொண்டைச் செய்து முடித்த இராசிபுரம் கிளையையும் அதற்குக் கொடையுள்ளத்துடன் தவறாது உதவும் அன்பர்கள் அனைவரையும் பாராட்டுகின்றேன்.

வழக்கம்போல சேலம் லிட்டரரி பிரஸ் உரிமையாளர்கள் குருதேவருடைய தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம் மேற்கொள்ளும் ஆன்மீகத் தொண்டில் அவர்களுக்குள்ள குன்றாத பக்தியுடன் இந்த நூலை அச்சிடும் அருமையான பணியைச் செய்திருக்கின்றார்கள். அவர்களுக்கும் இந் நூலைப் படிப்பவர்களுக்கும் இறைவனுடைய பேரருள் கிட்டட்டும். இந்த வெளியீட்டினால் பெருத்த நன்மை விளையட்டும். இந்த நூலை வெளியிடுவதற்கு உதவிய நன்கொடையாளர்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் குருதேவர் சுவாமி சிவானந்தருடைய மேலான ஆசிகள் கிட்டட்டும் என்று நான் பிரார்த்தித்துக் கொள்ளுகிறேன். இந்த ஞான யக்ஞப் பிரசாதம் பரவலாகப் பெரும்பாலான மக்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்பது என் விருப்பம்.

Swami Chidananda
ௐ

சிவானந்தாஸ்ரமம்
முனிகிரேதி — ரிஷிகேசம்
22—3—1982

பொருளடக்கம்

அத்தியாயம் — 1.

அத்தியாயம் — 2.

பிரம்மச்சரியத்தின் சிறப்பு

அத்தியாயம் — 3.

நன்னெறி யோகம்

அத்தியாயம் — 4.

மனம்: அதன் மர்மங்களும் கட்டுப்பாடும்

அத்தியாயம் — 5.

வேதாந்தம்

ஓம்

எளிய யோக சாதனை

புத்தகம் அச்சிட நன்கொடை அளித்த அன்பர்கள்

நெ.	பெயரும், விலாசமும்.	ரூபாய்
1.	'ஞானதான வள்ளல்' திரு. S. கோவிந்தசாமி முதலியார் & திருமதி தனலக்ஷ்மி அம்மாள், ஈரோடு. ...	101
2.	அமரர் S. R. லக்ஷ்மி நாராயண ஆச்சாரியார் நினைவாக திருமதி அங்கம்மாள், இராசிபுரம். ...	100
3.	திரு. M. S. K. அப்பாவு செட்டியார் கம்பெனி ஜவுளி வியாபாரம், இராசிபுரம். ...	100
4.	திரு. A. K. ஜெயராவ், ஷராப் வியாபாரம், சேலம்-2. ...	50
5.	திரு. B. R. ரங்கராவ் & பிரதர், ஷராப் வியாபாரம், சேலம்-2. ...	50
6.	பகவான் ஸ்ரீ ஞானானந்தர் அடிமை ...	50
7.	திரு. M. தெய்வசிகாமணி, இராஜகணபதி பஸ் & லாரி, இராசிபுரம். ...	50
8.	திரு. K. P. இராமசாமி செட்டியார், ஆண்டவர் ஆயில் மில்ஸ், இராசிபுரம். ...	100
9.	திரு S. K. அரியப்ப செட்டியார் & சன்ஸ், பெட்ரோல் பங்க் & உரம் வியாபாரம், இராசிபுரம். ...	100

10. 'சிவநெறிச் செல்வர்'
திரு. க. கனகராசா, J. P.
அதிபர் : மில்க் ஒயிட் சோப்,
யாழ்ப்பாணம், சிலோன். ... 100

11. திரு. S. P. நடராசா,
அண்ணா தொழிலகம், இணுவில், இலங்கை. ... 100

12. திருமதி பரவாயம்மாள் பழனியப்ப செட்டியார்,
இராசிபுரம். ... 50

13. டாக்டர். S. நீலகண்டன்,
விவசாயக் கல்லூரி, கோவை-3. ... 50

14. திரு. R. ஆதிமூலம்,
செப்பராங் பெறை, மலேசியா. ... 100

15. திரு. C. K. ரங்கசாமிக் கவுண்டர்,
சுண்டம்பாளையம், கோவை-7. ... 50

16. திருமதி K. புனிதவல்லி 'ஜூபிட்டர்'
W/o. T. K. நாராயணன், M. A.
சென்னை-10. ... 100

17. ஸ்ரீ ஆண்டாள் & கோ.,
கொமாரபாளையம்–638 183. ... 100

18. திரு. M. S. சுந்தரம் பிள்ளை,
ஸ்ரீ ராம் பாப்புலர் மோட்டர் சர்வீஸ்,
பாளையங்கோட்டை-2. ... 51

19. மூர்த்தி & கோ.,
ஆர்ட் சில்க் & நூல் வியாபாரம், மதுரை-9. ... 51

20. திரு. S. K. S. ராஜாமணி நாடார்,
உப்பு வியாபாரம், தூத்துக்குடி–1. ... 100

21. திரு. B. கோபாலகிருஷ்ணன்,
ஜெய நகர், பெங்களூர்–11. ... 102

22. செல்வன் G. R. வெங்கட்ராமன், D. M. E.
பெங்களூர்-10. ... 100

23. செல்வி G. R. மீனாட்சி, B. Sc., B. Ed.
பெங்களூர்–10. ... 51

24. திரு. A. ராமைய்ய நாடார்,
பெருமாள் குளம், ஆசீர்வாதபுரம்–628 613. ... 50

25. திரு. M. பேச்சுமுத்து நாடார்,
பெருமாள் குளம், ஆசீர்வாதபுரம்–628 613. ... 50

26. திரு. P. M. மாரிமுத்து முதலியார்,
நூல் வியாபாரம்,
துறையூர், திருச்சி மாவட்டம். ... 100

27. திரு. V. M. நல்லப்ப ரெட்டியார்,
வரகூர் (P. O.) நாமக்கல் தாலூக்கா. ... 50

28. வித்துவான் திரு K. சீனிவாச ரெட்டியார்,
தமிழாசிரியர், வரகூர், சேலம் மாவட்டம். ... 50

29. செல்வி P. T தேவகி, தலைமை ஆசிரியை,
T. V. S. நடுநிலைப்பள்ளி, இராசிபுரம். ... 100

30. திரு. S. சிங்காரம்,
உதவித் தலைமை ஆசிரியர்,
A. V. M. நடுநிலைப்பள்ளி, இராசிபுரம். ... 50

31. திருமதி A. சகுந்தலா, ஆசிரியை,
A. V. M. நடுநிலைப்பள்ளி, இராசிபுரம். ... 50

32. திரு. K. குமரன், B. Sc., B. L. அட்வகேட்,
இராசிபுரம். ... 50

33.	திரு. L. தருமராஜன் & திருமதி L. அம்சவேணி, Scout Masters, அரசினர் மேல்நிலைப்பள்ளி, சிங்களாந்தபுரம்.	...	50
34.	திருமதி M. அலமேலு அம்மாள் M/o S. K. P. M. ரத்தினம், இராசிபுரம்.	...	50
35.	திருமதி R. இராஜலக்ஷ்மி அம்மாள் M/o K. சந்தானம், B. A., B. L. கோவை–1.	...	101
36.	திரு. C. ராமகிருஷ்ணன், சிவசுப்ரமண்யம் டெக்ஸ்டைல்ஸ், இராசிபுரம்.	...	50
37.	திருமதி P. ருக்மணி பட்டாபிராமன், 'இந்திராணி இல்லம்' இராசிபுரம்.	...	50
38.	திரு. S. மல்லி செட்டியார், தலைவர், ஸ்ரீ ராமகிருஷ்ண விவேகானந்த தவ இல்லம் வனவாசி.	...	100
39.	திரு. மு. கண்ணப்பர், பவானி–638 301.	...	100
40.	திரு. R. பத்மனுதன், கௌரவ காரியதரிசி, தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், ஜோகூர்பாரு, மலேசியா.	...	200
41.	திரு. G. நாகநாதன், மேனேஜர், ஸ்டேட் பேங்க் ஆப் இந்தியா, திருவண்ணுமலை.	...	50
42.	திரு. T. S. சீனிவாசன், ஆசிரியர், கோவிந்த நகர்-626 517. (மதுரை மாவட்டம்)	...	50

43. திரு. S. பஞ்சநாதன்,
Retd. போஸ்ட் மாஸ்டர், ஈரோடு-4. ... 50

44. திரு. D. பழனியப்பன் & பிரதர்ஸ்,
மிராஸ்தார், ஜலகண்டாபுரம், சேலம் Dt. ... 50

45. திரு. T. S. P. மனோகரன்,
10, பிடாரியார் கோவில் தெரு, சென்னை–1. ... 50

46. திரு. P. R. சக்கயப்பன், காரியதரிசி,
தெய்வீக வாழ்க்கைச் சங்கம், கம்பம். ... 100

47. திரு. R. நடராஜமூர்த்தி, B. Sc.
இந்தியன் பேங்க், சென்னை-44. ... 100

48. திரு. K. சுப்ரமண்யம்,
ரங்கோன் ஹால், காரைக்குடி. ... 50

49. திரு V. பொன்ராஜ்,
ரயில்வே காலனி, சென்னை–23. ... 51

50. திரு. R. சங்கர்லால்,
ஷராப் வியாபாரம், சேலம்–1. ... 50

51. திரு. C. கந்தசாமி,
சில்வர் ஒர்க்ஸ், சேலம்–7. ... 50

52. திரு. K. கிருஷ்ணன்,
வெள்ளிப் பட்டறை, சேலம்–5. ... 50

53. திரு. A. நடராஜன் செட்டியார்,
வெல்லம் மண்டி, சேலம்-2. ... 50

54. திரு. மனம்சேர சந்திரகாசன் M.A., B. Ed.,
தலைவர், இந்து சமய மன்றம், சேலம். ... 50

55 திரு. K. K. திருமல் ராவ்,
துணைத் தலைவர்: இந்து சமய மன்றம்,
சேலம். ... 50

56.	டாக்டர். A. நடராஜன், M. B., B. S. ஆண்டவர் கிளினிக், நாமக்கல்.	...	50
57.	டாக்டர். N. பழனியப்பன், M. S., M. B. B. S., அரசினர் மருத்துவ மனை, நாமக்கல்.	...	50
58.	திரு. M. பக்கிரிசாமி, Asst. Divisional Eng. ஹைவேஸ், குழித்துறை, கன்னியாகுமரி Dt.	...	50
59.	திரு. S. R. ஆறுமுகம், B. A., தனியதிகாரி கூட்டுறவு பண்டகசாலை, இராசிபுரம்.	...	50
60.	திரு. A. சுந்தரம், ''அமெரிக்கன் எக்ஸ்பிரஸ்'', நியூ டில்லி.	...	100
61.	திரு. R. விஸ்வநாதன், எலெக்டிரிகல் ஏஜன்சீஸ், சேலம்-1.	...	50
62.	திருமதி லக்ஷ்மி வெங்கடேஸ்வரன், சிவானந்த நகர், ரிஷிகேஷ் (இமயமலை).	...	50
63.	செல்வன் J. செந்தில்குமார், இராசிபுரம்.	...	50
64.	திரு. P. இராமசாமி கவுண்டர், 'பூச்சிக் கவுண்டர் தோட்டம்', இராசிபுரம்.	...	50
65.	திரு. S. P. லக்ஷ்மணன், ஆண்டவர் ஸ்டோர், சேலம்-9.	...	50
66.	குருமஹராஜ் சிவானந்தர் அடிமை, சேலம்.	...	50



முத்துப்பிள்ளை

ஓம்

எளிய யோக சாதனை

அத்தியாயம் — 1.

1. ஆரோக்கியத்துக்கு யோகம்

1. அளவுக்கு அதிகமாக உணவு உட்கொள்ளுதல், அளவுக்கு அதிகமாக உடல் உறவு கொள்ளுதல், கோபம், வெறுப்பு ஆகியவை பெரும்பாலான நோய்கள் தோன்றுவதற்குக் காரணங்களாக உள்ளன. மனம் எப்போதும் அமைதியாக இருந்தால் உங்களிடத்தில் அற்புதமான ஆரோக்கியம், பலம், சக்தி ஆகியவை குடிகொண்டிருக்கும். கோபம், சக்தியை விரயமாக்குகிறது. ஒருவர் கோபமுற்று, வெறுப்பினை வெளிப்படுத்தும்போது உயிரணுக்களிலும் திசுக்களிலும் ஆரோக்கியத்துக்கு உதவாத விஷப் பொருட்கள் நிறைந்துவிடுகின்றன. பிறகு, பல்வேறு விதமான நோய்கள் தலையெடுக்கின்றன. ரத்தம் கொதிப்பு அடைகிறது; இலேசாக ஆகிறது. இதன் விளைவாக இரவில் சக்தி விரயமாகிறது. அளவுக்கு அதிகமாக விந்து விரயமாவதும், அடிக்கடி கோபப்படுவதும் பல்வேறு விதமான நரம்பு சம்பந்தமான நோய்களுக்குக் காரணமாக உள்ளன.

2. உங்களிடத்தில் எந்த நோயாக இருப்பினும் இருக்கட்டும். அதைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்படாதீர்கள். எரிச்சல் அடையாதீர்கள். கோபப்படாதீர்கள். பொறுமை மற்றும் தடுக்கும் சக்தியை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். நிறைய நேரம் திறந்த வெளியில் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்; கணிசமான அளவில் சத்துணவை உட்கொள்ளுங்கள்; மருந்து

எண்ணெய் தேய்த்துக் குளியுங்கள்; நிறைய ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மனத்தையும் உடலையும் இளைப்பாற்றிக் கொள்ளுங்கள். உணவு உட்கொள்ளுதல், நீர் பருகுதல், இன்பம் அனுபவித்தல் அனைத்திலும் மிதமான நிலையைக் கடைப்பிடியுங்கள். ஆன்மீக வாழ்க்கையைக் கடைப்பிடியுங்கள். அனைத்து நோய்களும் தாமாகவே உங்கள் உடலை விட்டு ஓடிவிடும். வீரியம், உயிர்ச்சக்தி, பலம் அனைத்தும் வெள்ளமெனப் பாய்ந்து வரும்போது நோய்க் கிருமிகள் அனைத்தும் மடிந்துவிடும். ஆரோக்கியம் மற்றும் மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் இது தான்.

3. போலி வைத்தியர்களும் வேஷதாரிகளும் செய்கிற பகட்டான விளம்பரங்களைக் கண்டு மயங்காதீர்கள். எளிய, இயற்கையான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ளுங்கள். விரைவில் நீங்கள் நலம் பெறுவீர்கள். அசல் மருந்துகள் மற்றும் பட்டியல்கள் என்று கூறப்படுபவற்றை வாங்க பணத்தைச் செலவழிக்காதீர்கள். அவை பயனற்றவை. பேதமை நிறைந்தவர்களையும் அப்பாவிகளையும் வேடதாரிகள் ஏமாற்றுகிறார்கள். எச்சரிக்கையாக இருங்கள். அடிக்கடி டாக்டரை நாடிச் செல்லாதீர்கள். உங்களுக்கு நீங்களே டாக்டராக ஆகிவிட முயற்சி செய்யுங்கள். இயற்கை விதிகளையும், தூய்மை மற்றும் ஆரோக்கியத்தின் கொள்கைகளையும் புரிந்துகொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியத்தின் விதிமுறைகளை மீறாதீர்கள்.

4. வெயிலில் அமர்ந்திருங்கள். தினமும் சிறிது நேரம் உங்கள் உடம்பில் சூரிய ஒளி படுமாறு அமர்ந்திருங்கள். இது சூரிய ஒளி சிகிச்சை. சக்திக்கும் ஆற்றலுக்கும் ஆதாரம் சூரியன். நீங்கள் சக்தியையும் ஆற்றலையும் சூரியனிடமிருந்து பெறுகிறீர்கள்.

5. இரவில் 12 பாதாங்கொட்டைகளை ஊறப் போடுங்கள். அதிகாலையில் தோலை உறித்துவிட்டு சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடுங்கள் அல்லது சிறிதளவு மிளகு, சர்க்கரை சேர்த்து பானமாகப் பயன் படுத்திக் கொள்ளுங்கள். பஞ்சாபியர் இதனை 'தண்டை' என்கின்றனர். இது அருமையான, குளிர்ச்சியான, சக்தி தரும் டானிக்.

6. படுக்கையில் ஓய்வு மிகவும் அவசியம். உங்கள் உணவை சரிசெய்துகொள்ளுங்கள். எளிய, நல்ல, எளிதில் ஜீரணிக்கக்கூடிய, எரிச்சல் ஏற்படுத் தாத உணவை உட்கொள்ளுங்கள். காரமான கறி, சட்னி, மிளகாய் இவற்றை உட்கொள்ளாதீர்கள். பகுதி நேரம் உபவாசம் இருந்து வயிற்றுக்கும் சிறு குடலுக்கும் ஓய்வு கொடுங்கள். உங்களால் இயலு மாயின் முழுநாளும் உபவாசம் இருங்கள்; அது மிகவும் நல்லது. உபவாசம், விஷத்தை அகற்றி உடலை தூய்மைப் படுத்துகிறது. ஜவ்வரிசி கஞ்சி, பால், பார்லி தண்ணீர், ஆரஞ்சுப்பழம், திரட்சைப் பழம் ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். தாகமாக இருந்தால், எலுமிச்சை ரசம், அல்லது ஆரஞ்சு ரசம்–சர்க்கரை கலந்து சாப்பிடலாம்.

7. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். காலை 4 மணிக்கு எழுந்து 'ஹரி ஓம்' அல்லது வேறு ஏதாவது ஒரு மந்திரத்தை ஜபம் செய்யுங்கள். ஒரு மணி நேரம் தியானம் செய்யுங்கள். இறைவனின் திருப்பெயர் உலகில் சிறந்த மருந்து அல்லது டானிக். இறைவனின் திருப்பெயருக்குள்ள சக்தியில் உங்களுக்கு தீவிர நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். குணப்படுத்தமுடியாத நோய்களெல் லாம், ஜபம் அல்லது ஹரியின் திருப்பெயரைச் சொல்லுவதன் மூலம் குணப்படுத்தப்படுகின்றன.

தியானம் உடலிலுள்ள எல்லா உயிரணுக்களிடத்திலும் புதிய ஆரோக்கியமான அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி எந்த விதமான நோய்களையும் குணப்படுத்துகிறது. தியானத்தின்போது பாய்ந்து வரும் அமுதம் எல்லா திசுக்களிலும் நிறைந்துவிடுகின்றன. நோய்க் கிருமிகள் அனைத்தும் அழிக்கப்படுகின்றன. இந்தயோகம் மற்றும் ஆன்மீக சிகிச்சைமுறை மருத்துவத் தொழிலுக்கு இன்னும் தெரியாமலேயே இருக்கிறது.

8. ஏன் அனுவசியமாக அந்நிய நாட்டு மருந்துகளை அறிமுகம் செய்கிறீர்கள்? இயற்கை வைத்தியத்திலும் யோக சிகிச்சையிலும் ஈடுபடுங்கள். பிராணாயாமம் — சுவாசப் பயிற்சி, ஆசனங்கள், தியானம் இவற்றை இடையறுது பயிற்சி செய்யுங்கள். இதுதான் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய சிகிச்சைமுறை. நோயைப்பற்றியோ உடலைப் பற்றியோ அதிகக் கவலைப்படாதீர்கள். நோயைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படுவது துன்பத்தை அதிகரிக்கும். மனத்தை வேறு திசையில் திருப்புங்கள். இது மிகவும் முக்கியம். மனத்தை உடலிலிருந்து பிரித்து, உடலுக்கும் மனத்துக்கும் அடிப்படையாக உங்களுக்குள் அமைந்திருக்கும் நோயற்ற ஆத்மாவை நோக்கித் திருப்பிவிடுங்கள். நண்பரே! இத்தகைய ஆத்ம சிந்தனையில் ஈடுபட்டு, வேதனையின்றி அமரத்துவம் பெற்ற பிரம்மத்தை அடைந்திருங்கள். உங்களுக்கு நீங்களே உற்சாகம் அளித்துக் கொள்ளுங்கள். எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள். 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை தியானம் செய்யுங்கள். 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள்; அதனைப் பாடுங்கள்; ஓம் என்பது உங்களின் உண்மைப் பெயர். ஓம் சிறந்த டானிக். எல்லா நோய்களையும் குணப்படுத்தக் கூடிய சிறந்த மருந்து. புன்முறுவல் பூத்து, சிரித்து

இருங்கள். நீங்கள் இந்த உடல் அல்ல; அழியா ஆத்மா. இதனை ஒருபோதும் மறக்காதீர்கள்.

9. பூரண ஆரோக்கியம், உயரிய சக்தி, பலம், உயிர்ச் சக்தி, நீண்ட ஆயுள், ஆகியவற்றை இறைவன் உங்களுக்குத் தந்து அருள்புரியட்டும். நீங்கள் புகழ்மிகு வளர்ச்சியினை அடையுங்கள்! ஓம் சாந்தி!

2. சாதனையின் சாரம்

1. தினமும் காலை 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள். இது பிரம்ம முகூர்த்தம்; இறைவனை தியானம் செய்ய இது தகுந்த நேரம்.

2. **ஆசனம்: பத்மாசனம், சித்தாசனம்** அல்லது **சுகாசனத்தில்** அமர்ந்து ஜபம் செய்யுங்கள். கிழக்கு அல்லது வடக்கு திசையைப் பார்த்து அரை மணி நேரம் தியானம் செய்யுங்கள். படிப் படியாக இந்த நேரத்தை மூன்று மணி நேரமாக அதிகரித்துக் கொள்ளுங்கள். **பிரம்மச்சரியத்தைக்** கடைப்பிடிக்கவும். ஆரோக்கியத்தைப் பெருக்கவும். **சிரசாசனம்** அல்லது **சர்வாங்காசனம்** செய்யவும். நடத்தல் போன்ற எளிய உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள். இருபது முறை பிராணுயாமம் செய்யுங்கள்.

3. **ஜபம்:** எந்த மந்திரத்தையும் தூய ஓம் என்பதாக ஜபம் செய்யுங்கள். ஓம் நமோ நாராயணு, ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம:, சீதாராம், ஸ்ரீ ராம், ஹரி ஓம் அல்லது காயத்ரி மந்திரத்தை உங்கள் ருசிக்கும் விருப்பத்துக்கும் ஏற்ற முறையில் 108 லிருந்து 21,600 தடவைகள் தினசரி ஜபம் செய்யுங்கள் (200 மாலைகள் × 108 = 21600).

4. **உணவில் கட்டுப்பாடு:** சாத்வீக உணவையே உட்கொள்ளுங்கள். மிளகாய், புளி, பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பான பொருட்கள், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம், ஆகியவற்றை உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். மிதமான அளவில் உணவு உட்கொள்ளுங்கள். வயிற்றில் அளவுக்கு மீறி உணவைத் திணிக்காதீர்கள். மனதுக்கு மிகவும் பிடித்தமான பொருளை வருடத்தில் 15 நாட்களுக்கு ஏற்றுக் கொள்ளாதீர்கள். எளிய உணவை உட்கொள்ளுங்கள். பாலும் பழமும் தியானத்துக்கு ஏற்றது. உயிர் வாழ்வதற்குத் தேவையான மருந்து என்ற முறையில் உணவை உட்கொள்ளுங்கள். சுகம் கருதி உண்பது பாவம். ஒரு மாதத்துக்கு உப்பும் சர்க்கரையும் சேர்த்துக் கொள்ளாதீர்கள். அரிசி, பருப்பு, ரொட்டி இவற்றை சட்னி இல்லாமல் சாப்பிட நீங்கள் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். பருப்புக்கு அதிகமான உப்பும், தேநீர், காபி அல்லது பாலுக்கு அதிகமான சர்க்கரையும் கேட்காதீர்கள்.

5. உங்களுக்கென்று தனியாக பூட்டு சாவியுடன் அறை ஒன்று தியானம் செய்வதற்காக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

6. **தர்மம்:** மாதந்தோறும் அல்லது தினந்தோறும் இடையறுது தர்மம் செய்க. உங்கள் வசதிக்குத் தகுந்தாற்போல் அல்லது ரூபாய்க்கு ஓரணு என்ற அளவில் தர்மம் செய்க.

7. **ஸ்வாத்யாயம்:** கீதை, ராமாயணம், பாகவதம், விஷ்ணு சஹஸ்ரநாமம், லலிதா சஹஸ்ர நாமம், ஆதித்ய ஹ்ருதயம், உபநிடதங்கள் அல்லது யோகவாசிஷ்டம், த்ரிபிடகம், பைபிள், குரான்

அல்லது ஜெந்த் அவெஸ்தா ஆகியவற்றை முறையாக, தினசரி அரை மணி முதல் ஒரு மணி வரை பாராயணம் செய்து தூய சிந்தனையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

8. மிகவும் விழிப்புடன் உயிர்ச் சக்தியாகிய வீர்யத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளுங்கள். வீர்யம் இறைவனின் இயக்கம் அல்லது வெளிப்பாடு. வீர்யம், செல்வம். வீர்யமே சக்தி. வீர்யம்தான் பணம். வீர்யம்தான் வாழ்க்கை, எண்ணம், புத்தியின் சாரம்.

9. சில பிரார்த்தனை ஸ்லோகங்கள் ஸ்தோத்ரங்கள் ஆகியவற்றை மனப்பாடம் செய்துகொண்டு ஜபம் அல்லது தியானம் செய்ய ஆசனத்தில் அமரும் போது சொல்லுங்கள். இது மனத்தை விரைவில் உயர்த்தும்.

10. தீய நட்பை விட்டுவிடுங்கள் (சத்சங்கத்தில் சேருங்கள்), புகை பிடித்தல், மாமிசம் உட்கொள்ளுதல், மது அருந்துதல் ஆகியவற்றை முழுமையாக விட்டுவிடுங்கள். எந்தத் தீய பழக்கத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ளாதீர்கள்.

11. ஏகாதசியன்று உண்ணாவிரதம் இருங்கள். அல்லது பால், பழங்கள் ஆகியவற்றை மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள்.

12. இரவில் ஜபமாலை ஒன்றை கழுத்தில் அணிந்துகொள்ளுங்கள் அல்லது சட்டைப் பையில் போட்டுக்கொள்ளுங்கள் அல்லது உங்கள் தலையணைக்கு அடியில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

13. தினசரி சில மணி நேரங்கள் மௌனமாக இருங்கள்.

14. **பேச்சில் கட்டுப்பாடு:** எந்த நிலையிலும் உண்மையே பேசுக. சிறிதளவே பேசுக. இனிமையாகப் பேசுக.

15. உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு நான்கு சட்டைகள் இருந்தால் அவற்றை மூன்று அல்லது இரண்டாகக் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். இருப்பதில் திருப்தியுற்று இன்பமாக வாழ்க்கையை நடத்துங்கள். அவசியமற்ற கவலையைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். எளிய வாழ்க்கையையும் உயரிய சிந்தனையையும் மேற்கொள்ளுங்கள்.

16. எவரையும் ஒருபோதும் துன்பப்படுத்தாதீர்கள் (அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம:). அன்பு, க்ஷமை (மன்னித்தல்), தயை (கருணை) இவற்றின் மூலம் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.

17. வேலைக்காரர்களை நம்பியிருக்காதீர்கள். சுயசார்பு, பண்புகளில் தலையாயது.

18. தினசரி உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பாக அன்றைய தினம் நீங்கள் செய்த தவறுகளை எண்ணிப் பாருங்கள் (ஆத்ம பரிசோதனை). பெஞ்சமின் ப்ராங்க்ளின் வைத்திருந்ததுபோல ஒரு நாட் குறிப்பும், தன்னைத்தானே திருத்திக்கொள்வதற்கான பதிவேடும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நிகழ்ந்து முடிந்த தவறுகளையே நினைத்துக்கொண்டிருக்காதீர்கள்.

19. மரணம் எந்த நேரத்திலும் உங்களைத் தழுவக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் கடமைகளை நிறைவேற்ற ஒருபோதும் தவறுதீர்கள். நல்லொழுக்கத்தை (சதாச்சாரம்) கடைப் பிடியுங்கள்.

20. நீங்கள் காலையில் எழுந்தவுடனும், உறங்கச் செல்வதற்கு முன்பாகவும் இறைவனை தியானம் செய்யுங்கள். இறைவனிடத்தில் முழுமையாகச் சரணுகதி அடைந்துவிடுங்கள்.

எல்லா ஆன்மீக சாதனைகளிலும் சாரமாக இருப்பது இதுதான். இது உங்களுக்கு முக்தியை அளிக்கும். இந்த நியமங்கள் அனைத்தையும் நீங்கள் தீவிரமாக அனுஷ்டிக்கவேண்டும். நீங்கள் மனத்தை அதன் போக்கில் விட்டுவிடாதீர்கள்.

3. கர்மயோகத்தின் சாராம்சம்

1. கர்மயோகம் என்பது மனித குலத்துக்குச் செய்யப்படும் தன்னலமற்ற தொண்டு. பற்று அல்லது அகங்காரம் இன்றி மனித குலத்துக்குத் தொண்டு செய்யவேண்டும் என்பதுதான் முக்கிய மான அம்சம். பற்றின்றி பணி செய்வது என்பது தான் கீதை தரும் போதனையின் மையமாக இருக் கிறது. ''இடையருது பணி செய்க, பணி செய்வது உன்து கடமை, ஆனுல் அதிலிருந்து பலனை எதிர் பார்க்காதே'' என்று பகவான் கிருஷ்ணன் கூறுகிருர்.

2. பரிசை அல்லது குறைந்த பட்சம் பாராட்டை எதிர்பாராமல் பணி செய்ய முடியாது என்ற அளவில் மனத்தின் நிலை உள்ளது. பற்றின்றி

பணி செய்திட நீங்கள் மனத்துக்குப் பயிற்சி அளிக்க வேண்டும். உலகியல் வாழ்வில் உழல்பவர்களின் மனங்களில் தூய்மையின்மை நிறைந்திருக்கிறது. ஆகவே நிஷ்காம்ய கர்மத்தின் தன்மையினை அவர்களால் புரிந்துகொள்ள முடியாது. சிறிது காலத்திற்குத் தீவிரமாகத் தொண்டு செய்யுங்கள். பற்றின்றித் தொண்டு செய்யும் மனப் பக்குவம் உங்களிடத்தில் ஏற்படும்.

3. ஒரு கர்மயோகி, பேராசை, காமம், கோபம் மற்றும் அகந்தை இவற்றிலிருந்து முற்றிலும் விடுபட்டவராக இருக்க வேண்டும். அப்போது தான் அவரால் உண்மையாகவே நல்லதொரு தொண்டினைச் செய்ய முடியும். இந்தக் குறைகள் அவரிடம் இருந்தாலும், அவர் இவற்றை ஒவ்வொன்றாகக் களைந்திட முயற்சிக்க வேண்டும்.

4. ஒரு கர்மயோகி, இணக்கமான, அன்பு நிறைந்த, சமூக இயல்பு உடையவராக இருக்க வேண்டும். பிறருடன் ஒத்துப்போகும் பண்பு, சகிப்புத் தன்மை, அனுதாபம், அன்பு, கருணை ஆகியவை அவரிடம் பூரணமாக இருக்க வேண்டும். பிறரது செயல் முறைகள் மற்றும் பழக்கங்களுக்குத் தகுந்தவாறு அவர் தன்னைச் சரி செய்துகொள்ள வேண்டும். அவர் அனைவரிடத்தும் அன்பு செலுத்தும் இதயம் உடையவராக இருக்கவேண்டும். அனைவரையும் சமமாக பாவிப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும். அலைபாயாத, சாந்தமான மனத்தை அவர் பெற்றிருக்கவேண்டும். பிறரது நலன் கண்டு அவர் மகிழ்ச்சி அடையவேண்டும். அவர் புலன்கள் அனைத்தையும் பூரணமாகக் கட்டுப்படுத்தியவராக இருக்கவேண்டும். அவர் மிக எளிய வாழ்க்கை வாழவேண்டும். அவர், அவமானம், அவமரியாதை, அகௌரவம், இகழ்ச்சி, ஏச்சுக்கள், சுடுசொல்,

உஷ்ணம் மற்றும் குளிர்ச்சி, நோய்களின் வேதனை ஆகியவற்றை பொறுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவரிடம் சகிப்புத்தன்மையின் சக்தி இருக்க வேண்டும். அவருக்குத் தன்னிடத்திலும், குருவினிடத்திலும், சாஸ்திரங்களிடத்திலும், குருவின் உபதேசங்களிலும் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். இத்தகையவர் தான் கர்மயோகியாக ஆகி லட்சியத்தை விரைவில் அடைகிறார்.

5. உலகுக்குத் தொண்டு செய்கிற மனிதன், உண்மையில் தனக்குத் தானே தொண்டு செய்து கொள்ளுகிறான். பிறருக்கு உதவி செய்கிற மனிதன், தனக்குத் தானே உதவி செய்து கொள்ளுகிறான். இது மிகவும் முக்கியமான கருத்து ஆகும். நீங்கள் ஒரு மனிதனுக்குத் தொண்டு செய்யும் போதும் ஒரு நாட்டுக்கு நீங்கள் தொண்டு செய்கிற போதும் தொண்டின் மூலம் உங்களை நீங்களே முன்னேற்றிக் கொள்ளவும் திருத்திக் கொள்ளவும், சரி செய்துக் கொள்ளவும் இறைவன் உங்களுக்கு அரிய சந்தர்ப்பத்தை அருளியிருக்கிறார் என்று எப்போதும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். தனக்குத் தொண்டு செய்ய உங்களுக்கு வாய்ப்புத் தந்திருக்கும் அன்பருக்கு நீங்கள் நன்றி உடையவராக இருங்கள்.

6. கர்மயோகம், ஒளி அல்லது ஞானத்தைப் பெற்றிடத் தகுதி உடையதாக மனத்தை ஆக்குகிறது. அது, இதயத்தை தாராளமானதாக ஆக்குகிறது; ஒற்றுமைக்கும் ஒருமைப்பாட்டுக்கும் தடையாக உள்ள அனைத்தையும் தகர்த்தெறிகிறது. கர்மயோகம், எண்ணத்தூய்மைக்கு சிறந்த சாதனை.

7. தன்னலமற்ற தொண்டு செய்வதன்மூலம் நீங்கள் உங்களது இதயத்தைத் தூய்மைப்படுத்திக்

கொள்ளுகிறீர்கள். அகந்தை, வெறுப்பு, பொறாமை தன்னைத்தானே உயர்த்தி நினைத்துக் கொள்ளுதல் போன்ற வேண்டாத எதிர்மறைக் குணங்கள் மறைந்து போகும். பணிவு, தூய அன்பு, அனுதாபம், சகிப்புத்தன்மை, கருணை ஆகிய குணங்கள் பெருகும். பிரிவு மனப்பான்மை அகலும். சுயநலம் அகற்றப்படும். தாராள மனமும், பரந்த உள்ளமும் கொண்ட வாழ்க்கை நோக்கு உங்களிடத்தில் ஏற்படும். ஒருமை உணர்வும், ஒற்றுமை உணர்வும் உங்களிடத்தில் ஏற்படும். இறுதியில் ஆத்மஞானம் ஏற்படும். ஒன்று அனைத்திலும் இருப்பதையும், ஒன்றில் அனைத்தும் இருப்பதையும் நீங்கள் உணருவீர்கள். நீங்கள் அளவிலா ஆனந்தத்தை அனுபவிப்பீர்கள். உலகம் என்பது இறைவனின் புறத்தோற்றம். மனித குலத்துக்கும் நாட்டுக்கும் செய்யும் தொண்டு, இறைவனுக்குச் செய்யும் தொண்டு ஆகும். தொண்டு என்பது வழிபாடு.

8. பொதுவாக மக்கள் பொறுமை இல்லாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். சிறிதளவு தொண்டு செய்துவிட்டு சித்திகளை எதிர்பார்க்கின்றனர். பணிவுடனும், ஆத்ம பாவத்துடனும் (ஒவ்வொருவர் முகத்திலும் இறைவனைக் காணுதல்) மனித குலத்துக்குத்தொண்டு செய்கிற உண்மையான கர்மயோகிதான், உலகின் உண்மையான ஆட்சியாளர் ஆகிறார். அவர் அனைவராலும் மதிக்கப்படுகிறார், போற்றப்படுகிறார். எவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் ஆத்ம பாவத்துடன் தொண்டு செய்கிறீர்களோ அவ்வளவு அதிகமாக நீங்கள் ஆற்றல், சக்தி, திறமை ஆகியவற்றைப் பெறுவீர்கள். செயலில் இதனைக்கடைப்பிடித்து அனுபவத்தில் உணருங்கள்.

9. பிறருக்கு நல்லதையே செய்ய வேண்டும் என்ற எண்ணம் மனிதனுடைய ஜீவனின் ஒரு அம்சமாக ஆகிவிடுகிறபோது மனிதனிடத்தில் சிறிதளவு கூட உள்நோக்கம் எதுவும் இருப்பதில்லை. பிறருக்குத் தொண்டு செய்வதன் மூலமும், மற்றவர்களுக்கு நன்மை செய்வதன் மூலமும் அவர் அளவிலா ஆனந்தம் அடைகிறார். தீவிரமான பற்றற்ற தொண்டில் புதுமையான மகிழ்ச்சியினையும் ஆனந்தத்தையும் காண முடிகிறது. உள்நோக்கமில்லாத பற்றற்ற செயலின் மூலம் ஒரு கர்மயோகி, அகத்தே ஆன்மீக பலமும், சக்தியும் பெறுகிறார்.

10. பிறருக்குத் தொண்டு செய்யும்போது அதிருப்தியோடு முணுமுணுக்காதீர்கள். மகிழ்ச்சியுடன் தொண்டு செய்யுங்கள். தொண்டு செய்வதற்கான வாய்ப்புக்காகக் காத்திருங்கள். ஒரு சிறு வாய்ப்பையும் இழந்து விடாதீர்கள். வாய்ப்புக்களை உருவாக்கிக் கொள்ளுங்கள். நல்ல தொண்டுக்கு களத்தை அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

11. நிஷ்காம்ய கர்மயோகத்தில் முயற்சி வீணுயிற்று என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. இதில் தீங்கு இல்லை. இதில் அத்துமீறல் எதுவுமில்லை. இந்த சாதனையை சிறிதளவேனும் நீங்கள் புரிந்திருந்தால், அது உங்களை, தவிர்க்க முடியாதபடி தொடர்ந்து வரும் பிறப்பு இறப்பு என்னும் பெரும் அச்சத்திலிருந்து காப்பாற்றும். கர்மயோகத்தின் பலனாக ஞானம் உங்களுக்கு ஏற்படும். இதில் ஐயமில்லை. கர்மயோகம், இறுதியில் ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தைத் தருகிறது.

4. பக்தி யோக சாதனை

1. பக்தி என்பது மெல்லிய பட்டு இழை அல்லது அன்பு அல்லது இறைவனின் தாமரைத்

திருவடிகளில் பக்தனின் இதயத்தைச் சேர்த்து வைக்கும் அன்பு. பக்தி என்பது இறைவனிடத்தில் தீவிர நாட்டம் அல்லது உன்னதமான ஈடுபாடு. பக்தி என்பது தன்னியல்பாக இறைவனிடத்தில் செலுத்தும் அன்பு ஆகும். பக்தி என்பது தூய்மை யானது, சுயநலமற்றது, தெய்வீக அன்பு அல்லது தூய அன்பு. பக்தி என்பது உன்னதமான உணர்ச்சி கலந்த புனிதமான பரவச நிலை. பக்தர்கள் இதனை அனுபவத்தில் உணர வேண்டும்.

2. மனித அன்பு போலியானது அது மிருகங் களிடத்தில் உள்ளது போன்ற ஈடுபாடு. அது காமம்; சிற்றின்பத்தை நோக்கமாகக் கொண்ட அன்பு. அது சுயநலம் மிக்க அன்பு. அது எப்போதும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும். அது ஏமாற்றுத்தனம், கபட நாடகம். கணவன் வேலை யின்றி வீட்டில் இருந்தால் மனைவி அவனைப்பற்றிக் கவலைப்படுவதில்லை. அவள் கணவன் மீது கோபப் படுகிறாள். தீராத நோய் காரணமாக மனைவி அழகை இழந்துவிட்டால், அவளை கணவன் வெறுக் கிறான். உண்மையான, நிலையான அன்பை இறை வனிடத்தில்தான் காணமுடியும். இறை அன்பு என்றும் மாறாதது.

3. அனைத்துச் சமயங்களின் வாழ்க்கைக்கும் அடிப்படையாக இருப்பது பக்தி ஆகும். பக்தி வாசனைகளையும் அகந்தையையும் அழிக்கிறது. பக்தி, நம்பிக்கை, அன்பு ஆகியவை இல்லாத வாழ்க்கை வீணானது ஆகும். பக்தி இதயத்தை மென்மைப்படுத்துகிறது; பொறாமை, வெறுப்பு, காமம், கோபம், அகந்தை, தற்பெருமை, போக்கிரித்தனம் அனைத்தையும் போக்குகிறது. பக்தி, மகிழ்ச்சி, தெய்வீக அனுபவம், பேரானந்தம் அமைதி, ஞானம் இவற்றைத் தருகிறது. கவலைகள்

மன விசாரங்கள், அச்சங்கள், மனவேதனை, மனக் கிலேசம் ஆகியவையெல்லாம் முற்றிலும் மறைந்து விடும். பக்தன், பிறப்பு, இறப்பு என்னும் சம்ஸாரச் சக்கரத்திலிருந்து விடுபடுகிறுன்; நிலை யான அமைதி, பேரானந்தம், ஞானம் நிறைந்த அமரத்துவம் வாய்ந்த வீடுபேறு அவனுக்குக் கிடைக்கிறது.

4. பக்தன் தனக்கு சொத்து அல்லது மகன் வேண்டும் என்பதற்காகவோ அல்லது தனது நோய்கள் தரும் துன்பத்திலிருந்து விடுபடுவதற் காகவோ செலுத்தும் பக்தி, சகாமிய பக்தி ஆகும். சிறிது நேரம் கடவுளிடத்திலும் மற்ற நேரம் தனது மனைவி, குழந்தைகள் ஆகியோர் மீதும் பக்தி செலுத்துவது வ்யபிசாரிணி பக்தி ஆகும். கடவுள் இடம் மட்டுமே என்றும் அன்பு செலுத்துதல் அவ்யபிசாரிணி பக்தி ஆகும். பிரகலாதன் பக்தியில் மிகவும் முன்னேறியிருந்தான். அவன் தனது சொந்த ஆத்மாவையே ஹரி பகவாஞக் கருதி தியானம் செய்தான். இது அபேத பக்தி ஆகும்.

5. ஒரு ராஜ்யத்தில் குடிமகன் வாழ்வது போல, மகாவிஷ்ணு இருக்கிற உலகத்தில் பக்தன் வாழ்கிறுன். இது சாலோக்ய முக்தி. ஒரு மன்ன னிடம் பணியாள் தொண்டு செய்வதுபோல இறை வனிடம் பக்தி செலுத்துவது சாமீப்ய முக்தி ஆகும். சாரூப்ய முக்தி என்பது பக்தன் இறைவனின் சகோதரன்போல இருந்து பக்தி செலுத்துவது. தண்ணீரில் உப்பு கரைந்துவிடுவதுபோல இறை வனுடன் இரண்டறக் கலந்திருப்பது சாயுஜ்ய முக்தி. இவ்வாறு பக்தர்களுக்கு நான்கு விதமான முக்தி உள்ளது.

6. உருவமில்லாத பிரம்மம், பக்தர்களை மகிழ்விக்க ஹரி பகவாஞக அவதரிக்கிறுர். கடவுள்

கருணையின் வடிவம். கடவுள் தனது பக்தர்களுக்குத் தேவைப்படும் உணவு, தண்ணீர் இவற்றை எடுத்துக்கொண்டு காட்டுக்கு ஓடுகிறார். அவர் தனது பக்தனுக்குத் தொண்டனாக இருக்கிறார். பிரகலாதனிடம் பகவான் விஷ்ணு பின்வருமாறு கூறுகிறார். ''எனது அன்புக்குரிய பக்தா! நீ சிறுவன்; வெறிபிடித்த நிலையிலுள்ள உனது தந்தையின் கொடுமையான செயல்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும் நிலையில் உனது உடல் இல்லை. உனது தந்தையின் கொடிய செயல்களுக்கு இணையாக நான் இதற்கு முன் ஒருபோதும் கண்டதில்லை. உன்னைக் காப்பாற்றுவதற்கு நான் தாமதமாக வந்தால் என்னை மன்னித்துக்கொள்'' கிருஷ்ண பகவான் மேலும் கூறுகிறார். ''நான் எனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லை. நான் முற்றிலும் எனது பக்தர்களின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கிறேன். அவர்கள் எனது இதயத்தில் முழுமையாக இடம் பெற்றுவிட்டனர். எனது இதயத்தில் முழுமையாக இடம் பெற்றுவிட்ட அவர்களை என்னால் எப்படி விட்டுவிட முடியும்? எனக்காகத் தமது அனைத்தையும் துறந்திருக்கும் அவர்களை என்னால் எப்படி விட்டுவிட முடியும்? என்னை எல்லாப் பொருட்களிலும் கண்டு, என்னில் எல்லாப் பொருட்களையும் கண்டு இருக்கிற பக்தன் என்னை ஒருபோதும் இழப்பதில்லை. நானும் அவனை ஒருபோதும் இழப்பதில்லை.''

7. பின்காணும் ஒன்பது விதமான பக்தியை (நவவித பக்தி) நடைமுறையில் கடைப்பிடித்தால், நீங்கள் பக்தியும் ஆத்ம ஞானமும் பெறலாம். சிரவணம் (இறைவனின் திருவிளையாடல்களைக் கேட்டல்), கீர்த்தனை (இறைவன் புகழ் பாடுதல்), ஸ்மரணை (இறைவன் பெயரை நினைவில் கொள்ளுதல்), பாதசேவனம் (இறைவனின் தாமரைத் திருவடிகளை பூஜித்தல்). அர்ச்சனை (சமர்ப்பணம்

செய்தல்), வந்தனை (வணக்கம் செய்தல்), தாஸ்யம் (தொண்டு). ஸக்யம் (நட்பு), ஆத்ம நிவேதனம் (பூரண ஆத்ம சமர்ப்பணம்) ஆகியவை. கீதை, ராமாயணம், பாகவதம் ஆகியவற்றைப்படியுங்கள். சத்சங்கத்தில் ஈடுபடுங்கள். புனிதத்தலங்களுக்கு யாத்திரை செய்யுங்கள் (தீர்த்த யாத்திரை) ஜபம் செய்யுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். இறைவன் புகழ் பாடுங்கள். நீங்கள் பக்தியை வளர்த்துக் கொண்டு இறைவனின் தரிசனம் பெறலாம்.

8. நீங்கள் உண்மையில் இறைவனை விரும்பு கிறீர்களா? இறைவனை தரிசிக்க வேண்டும் என்ற தாகம் உங்களுக்கு இருக்கிறதா? உங்களிடத்தில் ஆன்மீகப் பசி இருக்கிறதா? மெய் சிலிர்க்கச் செய்யும் வகையில் நீங்கள் பக்தியைப்பற்றி சொற் பொழிவு நிகழ்த்தலாம்; பக்தியைப்பற்றி ஏராள மான புத்தகங்களை எழுதலாம்; ஆயினும் கூட உங்களிடத்தில் உண்மையான பக்தி என்பது அணு வளவேனும் இல்லாதிருக்கலாம். இறைவனை தரிசிக்க வேண்டும் என்ற தாகம் கொண்டிருப்பவர் கள்தான் பக்தியை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும். கடவுளைக் காண்பதற்கான வேண்டுகோள் சிரத்தை மிக்கதாக இருக்குமானல் அது நிறைவேற்றி வைக்கப்படும். இடையருத, சீரான சாதனையின் மூலம் அமைதி, பேரானந்தம், ஞானம், பூரணத்வம் இறைஅனுபவம் அனைத்தும் பெறலாம்.

9. இறைவனின் பெயரை சரியாகச் சொன்ன லும், தவருகச் சொன்னலும், தெரிந்து சொன்ன லும், தெரியாமற் சொன்னலும், விழிப்புடன் சொன்னலும், விழிப்பின்றிச் சொன்னலும் விரும்பியது நிச்சயம் நிறைவேறும். இறைவனுடைய திருநாமத்தின் மகிமையை பகுத்தறிவு, புத்தி இவற்றின்மூலம் நிர்ணயிக்க முடியாது. இதனை

பக்தி, நம்பிக்கை, இடையறாத ஜபம் இவற்றின் மூலமே நிச்சயமாக அனுபவிக்கலாம் அல்லது உணரலாம். ஒவ்வொரு திருநாமத்துக்கும் எண்ணற்ற சக்திகள் உள்ளன. இந்தத்திருநாமத்தின் சக்தியை அழிக்க முடியாது. அதன் புகழை விவரிக்க முடியாது. இறைவனுடைய திருநாமத்தின் புகழையும், இயற்கையாக அமைந்திருக்கும் சக்தியையும் ஆழங்காண முடியாது.

10. எளிதில் தீப்பற்றிக் கொள்ளும் பொருட்களை எரித்துச் சாம்பலாக்கும் சக்தி நெருப்புக்கு இருப்பது போல, பாவங்கள், **சமஸ்காரங்கள், வாசனைகள்** ஆகியவற்றை எரித்து, இறைவனுடைய திருநாமத்தை ஜபம் செய்கிறவர்களுக்கு நிலையான பேரானந்தம், என்றும் நீடித்திருக்கும் அமைதி இவற்றை அளிக்கும் சக்தி இறைவனின் திருநாமத்துக்கு உள்ளது. எரிக்கும் தன்மை நெருப்புக்கு இயற்கையாக, உள்ளார்ந்து இருக்கிறது. அதுபோல பாவங்களை அவற்றின் வேரையும், கிளைகளையும் சேர்த்து அழித்து, பாவ சமாதியின்மூலம் சாதகரை பேரானந்த இணைப்புக்குக் கொணர்ந்து சேர்க்கும் ஆற்றல், இறைவனுடைய திருநாமத்துக்கு இயற்கையாக, உள்ளார்ந்ததாக இருக்கிறது.

11. மனிதா! இறைவனிடம் அடைக்கலம் கொள். பெயரையும் பெயருக்குரியவரையும் பிரிக்க முடியாது. இறைவனின் திருநாமத்தை இடையறாது ஜபம் செய்க. மூச்சை ஒவ்வொரு முறையும் உள்ளே இழுக்கும் போதும், வெளியே விடுகிறபோதும் இறைவனின் திருநாமத்தை நினைவில் கொள்ளுங்கள். இந்த கலியுகத்தில் இறைவனை அடைவதற்கும் அமரத்துவமும் வற்றாத மகிழ்ச்சியும் பெறுவதற்குமான எளிதான, விரைவான, பாதுகாப்பான நிச்சயமான வழி, நாமஸ்மரணம் அல்லது ஜபம்.

ஹரி ஓம், ஸ்ரீராம், ராதேசியாம் என்று பாடுங்கள்.

ஹரே ராம ஹரே ராம
ராம ராம ஹரே ஹரே
ஹரே கிருஷ்ண ஹரே கிருஷ்ண
கிருஷ்ண கிருஷ்ண ஹரே ஹரே

5. அன்பு முத்துக்கள்

1. ஒவ்வொரு சாதகருக்கும் சாதனைக் காலத்தின் துவக்கத்தில் ஆன்மீகப் பாதை சோர்வு மிக்கதாகவே ஆகிறது. விவேகம், ஆத்ம பரிசோதனை, சிந்தனை, ஹரிநாம பஜனை, பிரார்த்தனை இவற்றின் மூலம் நீங்கள் சோர்வைப் போக்க வேண்டும். இந்தச் சோர்வு தோன்றி மறையும் மேகம் போல, தேவையின்றி நீங்கள் கவலைப்படக்கூடாது. நீங்கள் விழிப்புடன் இருந்தால் சோர்வு மறைந்து விடும்.

2. உணர்ச்சி வசப்படுவதை பக்தி என்று தவருகக் கருதிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்களது உள்ளத்தில் சோர்வு ஏற்படுகிறபோது உங்கள் அறையில் தனியாக அமர்ந்து உருகும் உள்ளத்துடன் ஹரியின் திருநாமத்தை தீவிரமாக ஜபம் செய்யுங்கள். நீங்கள் மெதுவாகப் பாடவும் செய்யலாம். விரும்பத்தகாத சோர்வைப் போக்க இது மிகவும் எளிய வழி ஆகும்.

3. உணர்ச்சி வசப்பட்டு அழாதீர்கள். உங்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். அழுவது பலவீனம் அல்லது எதிர் மறைச் செயல். நீங்கள் பிரார்த்தனை அல்லது தியானத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும்போது தெய்வீக உணர்வு அல்லது பரவச உணர்வு என்னும் தெய்வீக முத்துத் துளிகளை அவ்வப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக வெளிப்படுத்துங்கள்.

4. நீங்கள் தனியாக இருக்கும்போது இறைவன் சந்நிதானத்தில் இருக்கும்போது தெய்வீக அன்பின் காரணமாக வெளிப்படும் விலை மதிப்பற்ற கண்ணீரை நீங்கள் சிந்தலாம். பிறர் முன்னே அழாதீர்கள். தெய்வீக அன்புக் கண்ணீர் என்னும் அரிய முத்து மணிகள், பக்தி என்னும் நெருப்பில் உருகிய இதயத்தின் வெளிப்பாடு அல்லது இறைவனை விட்டுப் பிரிந்த விரகதாபம் அல்லது வேதனையின் விளைவு ஆகும். அடிக்கடி சுரப்பிகளில் ஏற்படும் எரிச்சல் காரணமாகப் பலர் அழுகிறார்கள்; கண்ணீர் விடுகிறார்கள். இந்தச் சுரப்பிகள் கண்ணீரை வரவழைக்கின்றன; ஆனால் உண்மையான பக்தியின் காரணமாக அல்ல.

5. சில சமயம் மனிதன் பக்தனைப் போல பாசாங்கு செய்கிறான். அவன் ஒரு சிறந்த பக்தன் என்று மற்றவர்கள் நினைக்க வேண்டும் என்பதற்காகப் போலிக் கண்ணீர் வடிக்கிறான். அனுதாபம் காரணமாக, அருகிலிருக்கும் அன்பர்களும் அழுகிறார்கள். சங்கீர்த்தன நிகழ்ச்சியின்போது நிறையபேர் அழும் காட்சியை நீங்கள் காணலாம். ஆனால் இதயத்தில் பக்தி துளி அளவுகூட இருப்பதில்லை. பக்தி என்பது இறைவன் அரிதாக நமக்குத் தரும் வரப்பிரசாதம். அழுவதை வைத்துக் கொண்டு ஒரு ஆண் அல்லது பெண்ணின் தெய்வீகத் தன்மையை நாம் நிச்சயிக்க முடியாது. போலி பக்தர்கள் வடிக்கும் முதலைக் கண்ணீரை, அருகிலிருப்பவர்களையும் உற்சாகப்படுத்தும் தெய்வீக அன்பின் முத்து மணிகள் எனத் தவறாகக் கருத வேண்டாம். ஒருவன் வெளிப்படையாகக் கண்ணீர் வடிக்காமல் இருக்கலாம். ஆனாலும் அவன் உண்மையான, அமைதியான பக்தனாக இருக்கலாம்.

6. உங்கள் இதயக்கதவுகளைத் திறந்து வையுங்கள். உங்கள் இதயத்தில் மின் அலைபோன்ற

அன்பு தோன்றட்டும். அன்பு உங்கள் உள்ளத்தில் ஊடுருவிச் செல்லட்டும். இதயமும் இதயமும் இசைந்து பாடட்டும். உங்கள் ஆன்மா பரமாத்மாவுடன் இணையட்டும். இதயத் தாமரை மலரட்டும். தெய்வீக இனிய நறுமணம் பரவட்டும். தெய்வீக உணர்வு உங்கள் இதயத்தின் நரம்புகளில் பாய்ந்து செல்லட்டும். கண்ணீர் இப்போது உங்கள் கன்னங்களில் பாய்ந்து ஓடட்டும். தெய்வீக உணர்வு, உங்களை முழுமையாக ஆட்கொள்ளட்டும்.

7. ஹரி பகவான் கருணைக் கடல். அவர், தனது பக்தர்களிடம் அளவிடற்கரிய அன்பு கொண்டிருக்கிறார். பாவம் செய்தவர்களையும், வழுக்கி விழுந்தவர்களையும் அவர் தூய்மைப்படுத்துகிறார். அஜாமிளனையும், வாழ்க்கையில் நெறி தவறிப்போன பிங்களா என்ற பெண்ணையும் அவர் ஏற்றுக்கொண்டார். அவர் போர்க்களத்தில் அர்ஜுனனுக்குத் தேர் ஓட்டினார். துரௌபதியையும், கஜேந்திரனையும் காப்பாற்ற அவர் ஓடினார். மூவுலகுக்கும் எஜமானனாக இருந்த போதிலும், பக்தர்களிடத்தில் அவர் அடிமை தான்.

8. அமைதியாக உட்காருங்கள். கலைந்து செல்லும் மனக்கதிர்களை ஒன்று குவியுங்கள். சாந்தமாக இருங்கள். ஹரி ஓம் அல்லது ஸ்ரீ ராம் அல்லது ஓம் நமச்சிவாய என்று இறைவனின் திருப்பெயரை ஜபம் செய்யுங்கள். உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு அளவே இருக்காது. இறைவன் உங்கள் இதயத்தில் குடியிருப்பார்.

9. இறைவன் தன்னகத்தே உங்களை ஆட்கொள்ளட்டும். தெய்வீக அன்பு மற்றும் மேலான பேரானந்தம் என்னும் புனித நீரில் உங்களை நீராடுமாறு செய்யட்டும்.

6. உங்கள் விடுமுறை நாட்களைக் கழிப்பது எப்படி?

1. பாய்ந்தோடும் புலன் வழி இன்பங்கள் எனும் நீர்ச்சுழலில் நீங்கள் வாழ்க்கையின் லட்சியத்தையும் நோக்கத்தையும் மறந்துவிட்டீர்கள். நீங்கள் வாழ்வது பெரும்பாலும் உடலுக்காகத் தான்; ஆன்மாவுக்காக அல்ல. உலகியல் போலித் தனத்தின் கற்பனைக் காட்சிகளைப் பெரிதென நம்பிப் பின்பற்றி ஆன்மீக உள்ளுணர்வுகளையும், ஆன்ம தாகத்தையும் வறண்டுபோகச் செய்துவிட்டீர்கள். எத்தகைய வருந்தத்தக்க நிலை! மாயை, மர்ம மானது! மோகம், மர்மமானது! உங்கள் கண்களைத் திறந்து பாருங்கள். அறியாமை என்னும் நீண்ட காலச் சோம்பலை விட்டு விழிப்படையுங்கள். இறுதிப் பரம்பொருளை உணர்ந்து நிலையான பேரானந்தத்தை அனுபவியுங்கள்.

2. ஆன்மீகச் செல்வம்தான் உண்மையான செல்வம்; அள்ள அள்ளக் குறையாத செல்வம். ஆன்மீக ஞானமே உண்மையான ஞானம். ஆன்மீக வாழ்க்கையே உண்மையான வாழ்க்கை. வேட்கை கொள்ளுங்கள். ஆன்மாவை உணர்ந்து சுதந்திர மாக இருங்கள். தெய்வீகப் புகழை மீண்டும் அடையுங்கள். தியானம் செய்க. அமர ஆத்மாவை உங்கள் இதயத்தில் உறைந்திருப்பவரை, உள்ளாட்சி செய்பவரை, தனித்து நிற்கிற, தன்னிறைவுடைய, சுயப்பிரகாசமான அழிவற்ற ஆன்மாவை உணருக.

3. கண்மூடித் திறக்கும் நேரத்தில் ஜனக மன்னன் ஆன்மாவை உணர்ந்துகொண்டான். கட்வாங்க மன்னன், ஒரு முகூர்த்த வேளை அல்லது இரண்டு மணி நேரம் நாற்பத்தெட்டு நிமிடங்களில் ஆன்ம ஞானம் பெற்றான். பரீக்ஷித்து மன்னன்

வாழ்நாளில் அடையவேண்டிய பெரும்பேற்றை ஒரே வாரத்தில் பெற்ருன். உங்களிடத்தில் இறைவனைப்பற்றிய தாகம் இருக்குமாஞல், நீங்கள் ஆன்ம சாதனையில் சிரத்தையுடனும் சரியான மனப் போக்குடனும் தீவிரமாக ஈடுபட்டால் நீங்கள் ஒரே வாரத்தில் ஆன்ம ஞானம் பெறலாம்.

4. விடுமுறை என்பது சீட்டாட்டம், அரட்டை அடித்தல், விருந்து, சுற்றுலா, குறிக் கோளற்று சுற்றுதல் ஆகியவற்றுக்காக ஏற்பட்ட தல்ல. மனிதப் பிறவி கிடைப்பது மிகவும் அரிது. வாழ்வின் நோக்கம் இறை உணர்வு பெறுதல். விடுமுறை நல்லமுறையில் செலவிடப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு விஞடியும் வழிபாட்டிலும் தியானத் திலும் செலவிடப்பட வேண்டும். ஆன்ம ஞானம் பெறத் தாமதம் செய்வது மரணத்துக்குச் சமானம். நீங்கள் ஏற்கனவே இதுவரை உங்கள் வாழ்க்கையை வீணுக்கியிருக்கிறீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் மீதமுள்ள பகுதியையும் வீணடிக்கப்போகிறீர்களா? நீங்கள் உங்களது விடுமுறை நாட்களையும் வீணுக்கப் போகிறீர்களா? இப்போது விழித்துக்கொள்ளுங் கள். கச்சை கட்டிக்கொள்ளுங்கள். உங்களது விடுமுறை நாட்களில் உங்களது சாதனையை ஊக்கத் துடனும், உற்சாகத்துடனும் செய்து நேராக லட்சியத்தை அடையுங்கள்.

5. இங்கு உங்களுக்கு தினசரி நடைமுறை உள்ளது. இதனை நம்பிக்கையுடனும் தீவிரத் தன்மையுடனும் உறுதியாகக் கடைப்பிடியுங்கள். உங்கள் வீட்டில் அமைதியும் தனிமையும் உள்ள ஒரு அறையை நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். உங்களுக்கு செளகரியப்படுமாஞல் உங்கள் அனுஷ்டானங்களை ரிஷிகேசம், பிரயாகை, பஞரஸ், நாசிக் ஆகிய இடங்களில் செய்யலாம். அல்லது

கங்கை, யமுனை அல்லது நர்மதா அல்லது காவேரி ஆகிய நதிகளின் கரைகளில் தங்களுக்கு சௌகரிய மான இடத்தைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ளலாம். இந்த இடங்களில் தூய ஆன்மீக உணர்வினை நீங்கள் பெறலாம். இந்த உணர்வுகள் உங்களது ஆன்மீக சாதனைக்குப் பெரிதும் உதவியாக இருக்கிறது. மனம், எவ்விதக் கஷ்டமுமின்றி தியான நிலைக்குச் செல்லும். வைக்கோலால் ஒரு சிறு குடிசை ஒன்றை அமைத்துக் கொள்ளலாம். பழத்தையும் பாலையும் மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள். இந்த நியமப்படி நீங்கள் உணவு உட்கொள்ள இயலாவிடில் சிறிதளவு சாதம், காய்கறிகள், பருப்பு, ரொட்டி ஆகியவற்றை உட்கொள்ளுங்கள். தனித்திருங்கள். ஒரு வாரத்திற்கு பூரண மௌனத்தைக் கடைப் பிடியுங்கள். உங்களது அறைக்குள் அமர்ந்து உள்ளே தாழ்ப்பாள் போட்டுக்கொள்ளுங்கள். ஜபம், தியானம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுங்கள். தங்கள் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப ஓம், ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோ நாராயண, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய, ஹரி ஓம், ஸ்ரீ ராம், காயத்திரி இவற்றில் எதையேனும் ஜபம் செய்யுங்கள். அல்லது உங்கள் குரு மந்திரத்தை ஜபம் செய்யுங்கள். மூன்று நான்கு மணி நேரத்துக்கு உறங்குங்கள். அதிகாலையில் 3 அல்லது 4 மணிக்கு எழுந்திருங்கள்.

6. முழு நேரமும் ஜபம், தியானம் இவற்றில் ஈடுபட உங்களால் முடியவில்லையென்றால் கீர்த்தனை யிலும், கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், உபநிடதங்கள் ஆகியவற்றைப் படிப்பதிலும் உங்கள் நேரத்தைச் செலவிடலாம். மனம் சோர்வடையும் போது ஓரிரு மணி நேரங்கள் கீர்த்தனை செய்யுங்கள். சமய நூல்களைப் படியுங்கள். பிறகு ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் ஒரு மணி நேரம் உங்களுக்குப் பிடித்த மந்திரத்தை எழுதுங்கள். இந்த வகையில்

மனத்துக்குச் சற்று ஓய்வு கிடைக்கிறது. மீண்டும் தியானம் செய்ய அமருங்கள். பிறகு மீண்டும் கீர்த்தனை செய்யுங்கள், சமய நூல்களைப் படியுங்கள். மந்திரம் எழுதுங்கள். இந்த மாதிரித் தொடர்ந்து செய்யுங்கள். உங்களால் முடிந்தபோதெல்லாம் இந்தப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்குச் சிறந்த ஆன்மீக அனுபவம் கிடைக்கும்.

7. அறியாமை என்னும் ஆழ்ந்த உறக்கத்திலிருந்து விழித்தெழுங்கள். ஆன்ம ஞானம் பெறுங்கள். சம்ஸாரச் சேற்றில் உழலும் அன்பரே! நிலையான அமைதி, எல்லையிலா ஆனந்த ஊற்று, சக்தி, அளவிடற்கரிய பரவச நிலை, வாழ்வின் ஆதாரம், ஒளி மற்றும் அன்பின் தோற்றுவாய், அளவிடற்கரிய பிரகாசம், ஆதியான புகழ் நிறைந்த —அமரத்துவமும் பேரானந்தமும் கூடிய பிரம்ம பீடம் இவைகளைக் கொண்ட உங்களின் புராதன ஸ்தானத்துக்குத் திரும்பிச் செல்லுங்கள். ஆன்மாவைப்பற்றிய எண்ணங்களை உங்களது மனத்தில் நிரப்பி வையுங்கள். உங்களது உணர்வுகளை தூய்மை மற்றும் தெய்வீகத் தன்மையில் கரைத்துவிடுங்கள். உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு உரோமத்திலும் ஒளிக்கு ஒளியான சக்தி பிரகாசிக்கட்டும் உங்கள் உடலின் ஒவ்வொரு அணுவிலும் எல்லையிலா இறை உணர்வு பரவட்டும். ஸோஹம், அல்லது சியாம் அல்லது ராம் இவற்றுடன் எல்லையிலாத, நிலையான தன்மையைப்பற்றி உங்களது ஒவ்வொரு மூச்சும் கீதம் இசைக்கட்டும்!

8. சில விடுமுறை நாட்களில் நீங்கள் சங்கீர்த்தன சம்மேளனம் அல்லது சமய மாநாட்டுக்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். கீர்த்தனை மற்றும் சொற்பொழிவுகள் நிகழ்த்த மகான்கள், சாதுக்கள், சந்நியாசிகள் ஆகியோரை நீங்கள்

அழைக்கலாம். அதுபோன்ற வேளைகளில் ஏழைகள், சாதுக்கள், சந்நியாசிகள், மகாத்மாக்கள், பிராமணர்கள் மற்றும் மாணவர்கள் ஆகியோருக்கு உணவு அளியுங்கள். பக்தி, யோகம் மற்றும் வேதாந்தம் குறித்து சிறு துண்டுப் பிரசுரங்கள், சிறு சிறு புத்தகங்கள் ஆகியவற்றை அச்சிட்டு இலவசமாகக் கொடுங்கள். ஆயிரக்கணக்கான மக்கள் பங்கு கொண்டு பயன் பெறுவார்கள். விடுமுறை நாட்களைக் கழிக்க இது அற்புதமான வழி. இதன் மூலம் நகரம் ஆன்மீக ரீதியாக உயர்வு பெறும்.

7. ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கு ஓர் செய்தி

பணிகளிலிருந்து ஓய்வு பெற்றவர்களுக்கு இது நல்ல பயிற்சி. ஓய்வு பெற்ற பிறகு நீங்கள் ஓரிரு மாதங்கள் பிரயாகை அல்லது ரிஷிகேசம் அல்லது மகாத்மாக்களின் சத்சங்கம் கிடைக்கக் கூடிய நர்மதை அல்லது கங்கை அல்லது யமுனை நதிக்கரைகளில் ஒரு தனிமையான இடத்தில் தங்கியிருக்க வேண்டும். நீங்கள் தனித்திருக்க வேண்டும். உணவு சமைத்துக்கொள்ள உங்களுக்குத் தெரியா விட்டால். உங்களால் இயலுமாயின், ஒரு சமையற்காரரை அமர்த்திக்கொள்ளலாம். அப்போதுதான் நீங்கள் உங்களது மனைவி மற்றும் குழந்தைகளிடம் வைத்திருக்கிற மோகத்தையும் பாசத்தையும் அழிக்க முடியும். அப்போது தான் நீங்கள் நன்கு தியானம் செய்யவும் சிறப்பாக ஆன்ம சாதனையில் ஈடுபடவும் முடியும். பிறகு நீங்கள் இல்லம் திரும்பலாம். இப்போது உங்கள் இல்லத்திலிருந்து ஒரு மைல் தொலைவில் உள்ள ஒரு தனி இடத்தில் நீங்கள் வசித்திருங்கள். சிறு குடில் ஒன்றைக் கட்டிக் கொள்ளுங்கள். நீங்கள் தங்கியிருக்கும் இடத்துக்கு உணவை அனுப்பிவைக்குமாறு உங்கள் இல்லத்தாரிடம் சொல்லி விடுங்கள்.

சில நேரங்களில் நீங்கள் உங்கள் வீட்டில் உணவு உட்கொள்ளலாம். பிறகு மீண்டும் கங்கை கரைக்கு வந்து விடுங்கள். அப்படிச் செய்வதன் மூலம் நீங்களும் உங்களது இல்லத்தாரும் பிரிந்திருக்கப் பழகிக்கொள்ளுவீர்கள். அவர்கள் அதிர்ச்சி அடையமாட்டார்கள். இதன் விளைவாக, எத்தனை ஆண்டுகளுக்கு வேண்டுமாயினும் இன்னல் இன்றி நீங்கள் தனித்திருக்க முடியும். நீங்கள் தனித்திருக்கும்போது யாருக்கும் கடிதம் எழுதாதீர்கள். ஒய்வூதியத்தை தர்மத்துக்குச் செலவிடுங்கள். நீங்கள் ஜபம், தியானம், கீர்த்தனை, பிராணயாமம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுங்கள். தினசரி நிகழ்முறை ஒன்றை வகுத்துக் கொண்டு அதனை உறுதியாக நடைமுறையில் கடைப்பிடியுங்கள். திரு. ஆர். எஸ். எஸ். திரு. டி.ஆர்.வி. மற்றும்பலர் இந்தத்திட்டத்தைப் பின்பற்றுகின்றனர், அவர்கள் அற்புதமான ஆன்மீக லாபம் பெற்றிருக்கின்றனர்.

வயதான மனிதரே! உங்களது வாழ்வின் கடைசிக் காலத்தைக்கூட தெய்வீக தியானம், பஜனை அல்லது வழிபாட்டிற்குப் பயன்படுத்தா விட்டால் மனிதப் பிறவி எடுத்ததன் பயன்தான் என்ன? மீண்டும் மனிதப் பிறவி எடுப்பது என்பது மிகவும் கடினம். அறியாமை என்னும் சோம்பலை நீக்கி எழுக. இந்தப் பயிற்சியில் உடனே ஈடுபடுக. சத் – சித் – ஆனந்த ஆத்மாவில் களிப்புடன் இருங்கள். இந்தப் பிறவியிலேயே ஆன்மாவை உணர்ந்து விடுதலை பெறுங்கள்!

8. ஒரு சக்தி மிக்க யோகம்

1. அறியாமை என்னும் தடையின் காரணமாக, நீங்கள் சத் – சித் – ஆனந்த நிலை என்னும் உங்களது உண்மையான அத்தியாவசிய இயல்பினை

மறந்து விட்டீர்கள். இழந்துவிட்ட தெய்வீகத் தன்மை மீண்டும் பெறுவதற்காக நீங்கள் உலகைத் துறந்துவிட்டு இமயமலைக் குகைகளுக்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. பல்வேறு பணிகளுக்கு மத்தியில் இந்த உலகில் வாழ்ந்து கொண்டே நிச்சயமாக இறை உணர்வு பெறுவதற்கான எளிய வழி ஒன்று உள்ளது.

2. உங்களுக்கென்று தனியாக தியான அறை ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக்கொள்ள அவசியமில்லை. தியானத்துக்கு என்று தனியாக ஒரு நேரத்தை ஒதுக்கவும் அவசியமில்லை. இரண்டு மணி நேரத்துக்கு ஒரு முறை ஒரு நிமிடம் உங்களது கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். இறைவனை தியானம் செய்யுங்கள். பணியின்போது கருணை, அன்பு, மகிழ்ச்சி, ஞானம், தூய்மை, பூரணத்துவம், போன்ற தெய்வீகப் பண்புகளை எண்ணிப்பாருங்கள். மனதுக்குள் 'ஹரி ஓம்' அல்லது 'ஸ்ரீ ராம்' அல்லது 'ராம் ராம்' என்னும் மந்திரங்களையோ அல்லது உங்களுக்குப் பிடித்தமான வேறு ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தையோ ஜபம் செய்யுங்கள்.

3. இரவுக் காலத்தில் தாங்கள் விழித்துக் கொள்ளுகிறபோதும் இவ்வாறு செய்யலாம். இரவில் விழித்து, படுக்கையிலிருந்து எழுந்திருக்கும் பழக்கம் இல்லை என்றாலும் ஒரு பக்கத்திலிருந்து மற்றொரு பக்கமாக திரும்பிப் படுக்கும்போது இதனை நீங்கள் செய்ய வேண்டும், தொடர்ச்சியான பயிற்சியின் மூலமே இந்தப்பழக்கம் நடைமுறைக்கு வரும்.

4. உங்கள் உடம்பை நடமாடும் கோயிலாகவும், உங்கள் அலுவலகம் அல்லது வியாபாரக் கேந்திரத்தைப் பெருங்கோவில் அல்லது பிருந்தா

வனம் என்பதாகவும், நீங்கள் நடப்பது, உண்பது, சுவாசிப்பது, காண்பது, கேட்பது, படிப்பது ஆகிய செயல்களெல்லாம் இறைவனுக்குச் செய்யப்படும் அர்ப்பணமாகும் என்பதாகவும் உணருங்கள். செய்யுந் தொழில் வழிபாடு ஆகும். சரியான உணர்வுடன் செய்யப்பட்டால் பணி, தியானமாக ஆகிறது.

5. பணியை, பணிக்காகவே செய்யுங்கள். எந்த விதமான உள்நோக்கமும் இன்றிச்செய்யுங்கள். நான் தான் செய்கிறேன். நான் தான் அனுபவிக்கிறேன் என்ற எண்ணமின்றிச் செயல்படுங்கள். பலனைக் கருதாது பணி செய்யுங்கள். இறைவனின் கைகளில் நீங்கள் கருவியாக இருக்கிறீர்கள். அவர் உங்கள் அவயவங்கள் மூலமாகப் பணியாற்றுகிறார். இந்த உலகம் இறைவனின் வெளித் தோற்றம் அல்லது விஸ்வ ப்ருந்தாவன் என்றும் உங்கள் குழந்தைகள், மனைவி, தந்தை, தாயார் மற்ற உறவினர்கள் ஆகிய அனைவரும் இறைவனின் குழந்தைகள் என்றும் உணருங்கள். ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொரு பொருளிலும் இறைவனைக் காணுங்கள். நீடித்த, இடைவிடாத பயிற்சியின் மூலம் மாறுபட்ட இந்தப் பார்வை நோக்கையும் தெய்வீக பாவத்தையும் நீங்கள் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்; அப்போது உங்களின் செயல்கள் அனைத்தும் இறைவனுக்குச் செய்யப்படும் பூஜையாக ஆகும். இதுவே போதும். நீங்கள் விரைவில் இறை அனுபவம் பெறுவீர்கள். இது ஒரு சக்தி மிக்க யோகம். இது ஒரு எளிய சாதனை. 'சுவாமிஜி ஆன்மீகப் பயிற்சிகளில் ஈடுபட எனக்கு நேரமில்லை'' என்னும் நொண்டிச் சாக்கை இனிமேலும் சொல்லாதீர்கள். இந்த சக்திமிக்க யோகத்தை நீங்கள் மூன்று மாதங்களுக்குப் பயிற்சி செய்தாலும், நீங்கள் முற்றிலும் மாறுபட்டவராக ஆகிவிடுவீர்கள்.

உங்களுடைய தன்மையை இப்போதே உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். எறும்பு, நாய், யானை, புலி ஆகியவற்றுடனும் முஸ்லீம்கள், ஹிந்துக்கள், யூதர்கள், கிறித்தவர்கள் ஆகியோருடனும் உங்களுக்குள்ள நெருக்கமான உறவினை உணருங்கள். புறவடிவம் அல்லது சொல்லில் மட்டுமே வேறுபாடு உள்ளது. எல்லா வடிவங்களும் சகுண பிரம்மம் அல்லது இறைவனுக்குச் சொந்தமானது. நீங்கள் ஒரு மரம் அல்லது ஒரு புதர்ச் செடியைப்பார்க்கின்ற போதும், ஒரு சீக்கியர் அல்லது ஒரு முஸ்லீமைக் காணுகிற போதும் புறத்தோற்றம் என்னும் திரைக்குப் பின்னே மறைபொருளாய் உள்ள உண்மை உணர்வினைக் கண்டு கொள்ளுங்கள். சிறிது காலத்திற்கு நீங்கள் இவ்வாறு செய்தால், நீங்கள் சொல்லுதற்கு அரிய மகிழ்ச்சியினை அடைவீர்கள். வெறுப்பு அகலும். எல்லோரிடத்திலும் அன்பு செலுத்துவீர்கள். ஒருமை உணர்வு பெருகும். இது மகத்தான அனுபவமாக அமையும்.

6. தினசரி அரை மணி நேரம் ஒரு நோட்டுப் புத்தகத்தில் உங்களது இஷ்ட மந்திரத்தை எழுதுங்கள். இந்த நேரத்தில் மௌனமாக இருங்கள். இந்தப் பக்கமோ அந்தப் பக்கமோ திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள். ஒரு காகிதத்துண்டில் பின்வரும் வாசகத்தை பெரிய எழுத்துக்களில் எழுதுங்கள்.

உண்மை பேசு

ஓம் துணிவு

ஓம் தூய்மை

நான் இறைவனை இப்போது அனுபவிக்க வேண்டும்.

காலம் மிகவும் மதிப்பு மிக்கது.

நான் உண்மையான பிரம்மச்சாரியாக இருப்பேன். பிரம்மச்சரியம் தெய்வீக வாழ்க்கை. நான் துணிவு, தூய்மை, கருணை, அன்பு பொறுமை இவற்றின் உருவகமாக இருக்கிறேன்.

இவ்வாறு எழுதிய துண்டு காகிதத்தை படுக்கை அறை, சாப்பாட்டு அறை, வரவேற்பு அறை, வராண்டா ஆகிய இடங்களில் ஒட்டி வையுங்கள், சில துண்டுக்காகிதங்களை உங்கள் சட்டைப்பையிலும் நாட் குறிப்பிலும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நல்ல தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள இது எளிய வழிமுறை ஆகும்.

7. முணுமுணுக்காமல் பூரண சரணாகதி பண்ணுவதற்குச் சில மந்திர சூத்திரங்கள் உள்ளன.

''இறைவா! நான் உன்னுடையவன். எல்லாம் உன்னுடையவை. எல்லாம் உன் விருப்பப்படியே நடக்கும். நீயே அனைத்துமாக இருக்கிறாய். நீயே அனைத்தையும் செய்கிறாய்'' — இதனை மனப்பூர்வமாக, பாவனையுடன் தினசரி ஜபம் செய்யுங்கள். இந்தப் பயிற்சி அகந்தை, தன்முனைப்பு, தற்பெருமை எல்லாவற்றையும் அகற்றிவிடும்.

9. பேரானந்தம் பெறும் வழி

1. அறியாமை, கவலை, அச்சம் இவற்றைப் போக்குபவர், இறைவன். அவர் நிலையான பேரானந்தத்தைத் தருகிறார். அவரை அறிந்து கொள்ளுங்கள். அவர் எப்போதும் உங்களிடத்தில் உறைந்திருக்கிறார்.

2. இறைவனிடத்தில் அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை வைத்திருங்கள். நம்பிக்கை, இறைவனை அடையும் வழி. நம்பிக்கை அற்புதங்களை நிகழ்த்தும்.

3. உங்களது சிறு சிறு பணிகளிலும் இதயம், மனம், புத்தி ஆகியவற்றைச் செலுத்துங்கள். வெற்றியின் ரகசியம் இதுதான்.

4. உணவு உட்கொள்ளுதல், நீர் பருகுதல், உறங்குதல், விளையாடுதல் மற்றும் அனைத்திலும் நிதானமாக இருங்கள்.

5. வாழ்க்கையின் சரியான கொள்கைகளைப் பின்பற்றுங்கள். ஆரோக்கியம், பலம், வெற்றி, இறை அனுபவம் ஆகியவற்றைப்பெற கடுமையாகப் பாடுபடுங்கள்.

6. கொடுங்கள். கொடுங்கள். கொடுங்கள். இலவசமாக இயல்பாகக் கொடுங்கள். எல்லாவற்றையும் கொடுங்கள். செல்வத்தின் ரகசியம் இதுதான்.

7. எப்போதும் நம்பிக்கை, உறுதி இவற்றுடன் செயல்படுங்கள். உங்கள் தீர்மானத்தில் விடாப்பிடியாகவும் உறுதிப்பாட்டில் அனல் தெறிக்கும் நிலையிலும் இருங்கள். இரும்பை ஒத்த மனோபலம் உடையவராக இருங்கள்.

8. கடந்த காலத்தைக் குழி தோண்டிப் புதைத்துவிடுங்கள். உங்களுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருக்கிறது. உழையுங்கள். உழையுங்கள். உழையுங்கள்.

9. எப்போதும் உற்சாகமாக இருங்கள். கவலைகளைப் புன்முறுவலால் மாற்றிவிடுங்கள். ஆசை, அகந்தை, பொறாமை இவற்றை அழித்துவிட்டு, உங்கள் மனோபலத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

10. புலன்வழிப்பட்ட போக வாழ்க்கை உங்களுக்கு அழிவையே தருகிறது. துறவு உங்களுக்கு அமரவாழ்வு தருகிறது. ஏக்கத்தையும் பற்றையும் களையுங்கள்.

11. சரியான எண்ணம், சரியான செயலுக்குக் காரணமாகிறது; வியந்து பாராட்டத் தக்க பண்புகளுக்கும் அது காரணமாக அமைகிறது. ஆகவே சரியான சிந்தனையை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

12. காரணத்தை தூய்மையானதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அகங்கார நோக்கங்களிலிருந்து உங்களை விடுவித்துக்கொள்ளுங்கள். நான், எனது என்னும் எண்ணங்களை அகற்றுங்கள். முக்தி அடையுங்கள். சுதந்தரமாக இருங்கள். பேரானந்தத்தை அனுபவியுங்கள்.

13. தொண்டு செய்க. அன்பு செய்க, தானம் செய்க. இந்திரியங்களையும் மனத்தையும் கட்டுப்படுத்துங்கள். நல்லவராக இருங்கள். நல்லதைச் செய்யுங்கள். அன்பாக இருங்கள். தூய்மையாக இருங்கள். பொறுமையாக இருங்கள்.

14. வளர்ச்சி அடைக. விரிவு படுத்துக. உயர்வு பெறுக. தனித்து ஒதுங்கும் மனப்போக்கை அழித்திடுக. அனைவருடனும் கலந்து பழகுங்கள். எல்லாரிடத்திலும் அன்பு செலுத்துங்கள். தன்னலமற்றவராக ஆகுங்கள்.

15. விழிப்புடையவராக இருங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். கவனமாக இருங்கள். பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். உபவாசம் இருங்கள். தியானம் செய்யுங்கள். விடாமுயற்சியைக் கைக்கொள்ளுங்கள். அச்சம், கவலை, பதட்டம் இவற்றை அழித்துவிடுங்கள்.

16. சாதுக்களுக்குத் தொண்டு செய்யுங்கள். சத்சங்கத்தில் ஈடுபடுங்கள். இறைவனின் திருப்புகழ் பாடுங்கள். ஒரு மாதத்திற்குத் தனித்து இருங்கள். பாலும் பழமும் மட்டும் உட்கொள்ளுங்கள். தியானம் செய்யுங்கள்.

17. ''நான் யார்? சம்ஸாரம் என்பது என்ன? பிரம்மம் என்பது எது? பந்தம் எது? முக்தி எது? மாயை எது? அவித்யா எது?''—சிந்தனை செய்க.

18. விருப்பு வெறுப்பு இன்றி வாழ்க. மனத்தை அமைதிப்படுத்துக. மனம் ஒருநிலைப்பட்டதாக, சமன்பட்டதாக இருக்கட்டும்.

19. ஆன்மீகத்தைத் தழுவுங்கள். தூய்மையைக் கடைப்பிடியுங்கள். தர்மம் செய்யுங்கள். உயரிய பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். பெருந்தன்மையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தெய்வீக நிலையினை அடையுங்கள்.

20. தூய்மைப்படுத்துங்கள். மனதை ஒருநிலைப்படுத்துங்கள். ஆத்ம சிந்தனையில் ஈடுபடுங்கள். தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுங்கள். பூரண நிலையை அடையுங்கள்.

அத்தியாயம் — 2.

பிரம்மச்சரியத்தின் சிறப்பு

1. பிரம்மச்சரியம் என்றால் என்ன ?

1. மனிதனிடத்திலுள்ள பாலுணர்வின் இயல்பு மற்றும் வளர்ச்சியைப்பற்றி விஞ்ஞான ரீதியான கவனம் அண்மைக் காலத்தில்தான் அதுவும்

கடந்த நாற்பது ஆண்டுகளாகத்தான் செலுத்தப் பட்டு வருகிறது. இக்காலத்து நாகரிக வாழ்க்கை யில் ஈடுபட்டிருக்கும் மக்களின் பாலுறவு வாழ்வின் சாதாரணமான மற்றும் அசாதாரணமான இயல்பை உளவியல் நிபுணர்களும், மருத்துவர்களும் மிகக் கவனமாக ஆராய்ச்சி செய்திருக்கிறார்கள்.

2. சமுதாய வளர்ச்சியிலும், தனி நபர் உளப்பாங்கிலும் நோக்கும்போது பாலுணர்வு; சமயத்துடன் மிகவும் நெருக்கமாகச்சம்பந்தப்பட்டி ருக்கிறது. மனித இனத்தின் கடந்த கால, எதிர் கால சமூகவியல்பின் மிக முக்கியமான அத்தியாய மாகிய கற்பைப்பற்றி அறிந்துகொள்ள இது நமக்கு உதவுகிறது.

3. உலகியல் ஆசை ஒவ்வொன்றையும் பூர்த்தி செய்வது, பாவமாகும். ஆன்மீக ரீதியாக இறைவனுடன் ஒன்று சேருவதற்காக மனிதன் படைக்கப்பட்டிருக்கிறான் புலன்வழி இன்பங்கள் அனைத்தையும் துறத்தல், உலகில் தனித்திருத்தல், ஆன்மாவுடன் மட்டும் ஒன்றி இருத்தல் இறைவனின் பூரணத்துவம் மற்றும் தூய்மையைக் கடைப் பிடித்தல் ஆகியவைதான் அறநெறிப்பட்ட நற்பண்புகள் ஆகும். புலன்வழி வாழ்க்கை அறி வுக்கும் புனிதத் தன்மைக்கும் ஒவ்வாதது. வாழ்வின் மகத்தான குறிக்கோள், தூய்மையின்மையைத் தவிர்ப்பதாகும்.

4. மனிதன் ஆசைக்கு அடிமையாகி தன்னைப் பெருமளவுக்குத் தாழ்த்திக் கொண்டிருக்கிறான். மனிதன் \ காப்பியடிக்கும் இயந்திரமாக ஆகி விட்டான். மனிதன் பகுத்தறியும் ஆற்றலை இழந்து விட்டான். மிகத் தாழ்வான அடிமைத் தனத்தில் அவன் மூழ்கி விட்டான். என்ன வருந்தத் தக்க

நிலே ! என்ன பரிதாபமான நிலே! மனிதன், தான் இழந்த தெய்வீக நிலேயை மீண்டும்பெற விரும்பிஞல் தன்னுடைய வாழ்க்கையை உன்னதமான தெய்வீக எண்ணங்கள் நிறைந்தாக ஆக்க வேண்டும்; இடையருது தியானப்பயிற்சியில் ஈடுபட வேண்டும். பால் உணர்வு சம்பந்தமான ஆசையை மாற்றி அமைப்பது நிலேயான பேரானந்தம் பெறுவதற்குச் சிறந்த, பயனுள்ள, திருப்திகரமான வழியாகும்.

5. பிரம்மச்சரியம் என்பது சொல், செயல், சிந்தனே இம்மூன்றிலும் நல்லொழுக்கத்தைக்கடைப் பிடிக்க உறுதி பூணுதல். பிரம்மச்சரியத்தின் மூலம் தான் ஒவ்வொருவரும் ஆன்ம ஞானம் பெறமுடியும் அல்லது பிரம்மத்தை அடைய முடியும். பிரம்மச் சரியம் என்பது இனப்பெருக்கம் செய்யும் இந்திரியங் களேக் கட்டுப்படுத்துவது மட்டுமல்ல; சொல், செயல், சிந்தனே ஆகிய மூன்றிலும் புலன்களேக் கட்டுப்படுத்துவதும் ஆகும். நிர்வாண நிலே அல்லது பூரணத்துவத்தின் திறவு கோல், பூரண பிரம்மச் சரியம் ஆகும். சுவர்க்கத்தின் பேரானந்த நிலேயை நமக்குக் காட்டும் மிகச்சிறந்த திறவுகோல் பூரண பிரம்மச்சரியம். உன்னதமான அமைதியை அடைவதற்கான வழி பிரம்மச்சரியம் அல்லது தூய்மையில் துவங்குகிறது.

6. "ரஸத் ரக்தம் ததோ மாம்ஸம் மாம்ஸான் மேத: ப்ரஜாயதே; மேதசோஸ்தி ததோ மஜ்ஜா மஜ்ஜாய: சுக்ல சம்பவ:"—உணவிலிருந்து ரசமும், ரசத்திலிருந்து ரத்தமும், ரத்தத்திலிருந்து சதையும், சதையிலிருந்து கொழுப்பும், கொழுப்பிலிருந்து எலும்பும், எலும்பிலிருந்து விந்தும் தோன்றுகின் றன." உணவு அல்லது ரத்தத்தின் ரசம், விந்து. மருத்துவ விஞ்ஞானத்தின்படி 40 துளிகள் ரத்தத் திலிருந்து ஒரு துளி விந்து உருவாகிறது. ஆயுர்

வேதத்தின்படி, 80 துளிகள் ரத்தத்திலிருந்து ஒரு துளி விந்து உருவாகிறது எனப்படுகிறது. கரும்பு முழுவதும் சர்க்கரை நிறைந்திருக்கிறது; பால் முழுவதும் வெண்ணெய் நிறைந்திருக்கிறது; அது போல உடல் முழுவதும் விந்து நிறைந்திருக்கிறது. வெண்ணெயை எடுத்துவிட்டால் மோர் இலேசான தாக ஆகிறது. அதுபோல விந்தும், அது வீணுகப் போவதன் காரணமாக இலேசானதாக ஆகிறது. விந்து வீணுகிற அளவுக்கு பலவீனம் ஏற்படுகிறது. யோக சாஸ்திரங்களில் "**மரணம் பிந்து பாதஞத் ஜீவனும் பிந்து ரக்ஷஞத்** – (விந்து வீணுவதன்மூலம் மரணம் ஏற்படுகிறது. விந்துவை பாதுகாப்பதன் மூலம் ஆயுள் விருத்தியாகிறது)" என்று சொல்லப் படுகிறது. மனிதனிடத்திலுள்ள உண்மையான உயிர்ச் சக்தி விந்து. அது மனிதனுக்கு மறை பொருளாக உள்ள சொத்து. அது முகத்திற்கு பிரம்ம தேஜஸையும் புத்திக்கு பலத்தையும் தருகிறது.

7. விந்து வெளியாவது ஆண்களிடம் தொடர்ந்து நீடித்தால் ஒன்று அது நீக்கப்பட வேண்டும். அல்லது உட்கிரகிக்கப்படவேண்டும். மிகுந்த பொறுமை மற்றும் இடையருத விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளின் பயனுக, விந்து வெளியாவது நிறுத்தப்பட்டு, பாதுகாக்கப்பட்டு, அதன்மூலம் உடலின் இயக்கத்தில் உட்கிரகிக்கப்பட்டு ரத்த விருத்தி ஏற்பட்டு மூளைக்கும் பலம் ஏற்படுகிறது. உடலை பலப்படுத்துவதற்கும், மனத்தை உறுதிப் படுத்துவதற்கும் புத்தியை கூர்மைப்படுத்து வதற்கும் விந்துவை பாதுகாப்பது அவசியம் என்று டாக்டர் டியோ லூயிஸ் கூறியிருக்கிருர். டாக்டர் ஈ. பி. மில்லர் என்னும் மற்றொரு எழுத்தாளர் பின்வருமாறு எழுதுகிருர்: "விரும்பியோ விரும்பாமலோ விந்து வீணுக வெளிவருவதன்மூலம்

உயிர்ச் சக்தி நேரிடையாக வீணுக்கப்படுகிறது. விந்து வெளியாகும்போது ரத்தத்தின் சத்தான பொருள் வெளியாகிறது. இக்கருத்து பொதுவாக எல்லோ ராலும் சொல்லப்படுகிறது. இது சரி என்ருல், அடுத்து, கற்புநெறிப்பட்ட வாழ்க்கை மனித வாழ்வுக்கு மிகவும் அவசியம் என்று ஆகிறது''.

2. பிரம்மச்சரியத்தின் புகழ் ஓங்குக

1. இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்தல் என்ற அடித்தளத்தின்மீதுதான் மோட்சம் என்னும் பீடம் நிற்கிறது. அடித்தளம் பலமாக இல்லை என்ருல் பலத்த மழை பெய்யும்போது பீடம் தகர்ந்து கீழே விழுந்துவிடும். அதுபோல நீங்கள் பிரம்மச் சரியத்தை கடைப்பிடிக்காவிட்டால், உங்கள் மனம் தீய எண்ணங்களால் கிளர்ச்சியுற்றிருந்தால் நீங்கள் வீழ்ச்சி அடைவீர்கள். யோகத்தின் உயர் நிலையை அல்லது நிர்விகல்ப சமாதி எனும் உயரிய நிலையை உங்களால் அடைய முடியாது.

2. ''ப்ரம்மச்சர்யேண தபஸா தேவா ம்ருத்யும்னபக்னதா'' — பிரம்மச்சரியத்தின் மூலம் தேவர்கள் மரணத்தை வென்ருர்கள் என்று வேதங்கள் அறிவிக்கின்றன.'' அனுமான் எவ்வாறு மாவீரஞக ஆஞர்? பிரம்மச்சரியம் என்ற இந்த ஆயுதத்தின் மூலம்தான் அவர் இணையிலா பலமும் வீரமும் பெற்ருர். பாண்டவர்கள் மற்றும் கௌரவர்களின் தாத்தாவான பீஷ்மரும் பிரம்மச் சரியத்தின்மூலம் மரணத்தை வென்ருர். அளவிடற் கரிய சக்தி படைத்த, மூவுலகையும் வென்ற மேகநாதனை — இராவணன் மகனை — பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதில் உதாரண புருஷஞகத் திகழ்ந்த இலக்குமணன்தான் வீழ்த்திஞன். இராம பிரான்கூட அவனை எதிர்த்துப் போரிட முடிய

வில்லே. யாராலும் வெல்லப்பட முடியாத மேகநாதனை பிரம்மச்சரியம் என்ற சக்தியின்மூலம் இலக்குமணன் வென்முன். பேரரசன் பிருத்வி ராஜனுக்கு இருந்த வீரமும் பெருமையும் பிரம்மச்சரிய பலத்தால் கிடைத்தது. பிரம்மச்சாரியால் அடையமுடியாத எந்தப் பொருளும் மூன்று உலகங்களிலும் இல்லே. பண்டைக்கால ரிஷிகள், பிரம்மச்சரியத்தின் மதிப்பை முழுமையாக அறிந்திருந்தார்கள். ஆகவேதான் அவர்கள் தமது கவிதைகளில் பிரம்மச்சரியத்தின் சிறப்பைப் புகழ்ந்து பாடியிருக்கிருர்கள்.

3. ''**நாயம் ஆத்மா பலஹீனேனலப்ய:**— ஆத்மாவை பலவீனமான ஒருவன் அடைய முடியாது'' என்று ஸ்ருதிகள் அறிவிக்கின்றன. கீதையில் **யதிச் சந்தோ ப்ரம்மச்சர்யம் சரந்தி**'' அதனே விரும்பி பிரம்மச்சரியம் அனுஷ்டிக்கப்படுகிறது'' என்று கூறப்பட்டிருப்பதைக் காண்பீர்கள். அத் VIII-11.
த்ரிவிதம் நரகஸ்யேதம் த்வாரம் நாசமாத்மன; காம: க்ரோதஸ்ததா லோபஸ்தஸ்மாத் ஏதத் த்ரயம் த்யஜேத்—அர்ஜுனு! ஆன்ம நாசத்தை ஏற்படுத்தும் நரகத்துக்கு காமம், கோபம், பேராசை என்னும் மூன்று வாயில்கள் இருக்கின்றன. ஆகவே மனிதன் இந்த மூன்றையும் விட்டுவிடட்டும்.'' அத் XVI-21
''ஜாஹி சத்ரும் மஹாபாஹோ காமரூபம் துரசதம்'' காமம் என்னும் இந்த சக்திமிக்க எதிரியை பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் கொன்றுவிடு.

4. விளக்கில் எண்ணெய் மேலேறி எரிவது போல வீர்யம் அல்லது விந்து, யோக சாதனையின் மூலம் மேலேறி தேஜஸ் அல்லது ஓஜஸாக மாற்றப் படுகிறது. பிரம்மச்சாரியின் முகத்தில் பிரம்ம

தேஜஸ் சுடர்விட்டுப்பிரகாசிக்கிறது. பிரம்மச்சரியம், மனித உடல் என்னும் இல்லத்தில் சுடர் விட்டுப் பிரகாசிக்கும் தீபம் ஆகும். அது வாழ்வின் பூத்துக் குலுங்கும் புத்தம் புதிய மலர். அதனைச் சுற்றி பலம், பொறுமை, ஞானம், தூய்மை த்ருதி என்னும் தேனீக்கள் அங்குமிங்கும் பறந்து திரிகின்றன. இதனை மற்றொரு வகையில் சொன்னால், பிரம்மசரியத்தைக் கடைப் பிடிக்கிற மனிதனிடத்தில் இத்தனை பண்புகளும் நிறைந்திருக்கும். ''ஆயுஸ்தேஜோ பலம் வீர்யம் வித்யா ஸ்ரீ: கீர்திரேவச; புண்யம், ச சத்ப்ரியத்வம் ச வந்ததே ப்ரம்மசர்ய – பிரம்மசரியத்தைக் கடைப் பிடிப்பதன்மூலம் ஆயுள், புகழ், பலம், சக்தி, ஞானம், செல்வம், அழியாப்புகழ், நற்பண்புகள், சத்தியத்திடம் பக்தி ஆகியவை அபிவிருத்தி அடைகின்றன.''

5. பிரம்மச்சரியம், காய சித்திக்கு அஸ்திவாரம். பூரணமாக பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். இது மிகவும் முக்கியம். யோகசாதனையின்மூலம் விந்து ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படுகிறது. ஒரு யோகி, குறைகளற்ற உடலைப் பெற்றவராக இருப்பார். அவரது நடவடிக்கைகள் மகிழ்ச்சியும் கருணையும் நிறைந்ததாக இருக்கும். அவர், தான் விரும்புகிற காலம் வரை உயிர் வாழலாம் (இச்சா ம்ருத்யு). அதனால் தான் பகவான் கிருஷ்ணர், அர்ஜுனனிடம் ''**தஸ்மாத் யோகீ பவ** அர்ஜுனா— ஆகவே, அர்ஜுனா! நீ ஒரு யோகியாக மாறுவாயாக! என்று சொன்னார்.

6. கற்புடைய பெண்களை பிரம்மச்சாரிணி என்று சொல்லலாம். முற்காலத்துப் பெண்கள் பலர் பிரம்மச்சரிய பலத்தின் மூலம்தான் அற்புதமான செயல்களை நிகழ்த்திக் காட்டி கற்பின்

வலிமையை உலகுக்கு உணர்த்தினர். நளாயினி, தனது கணவனைக் காப்பாற்ற, தனது கற்பின் வலிமையால் உதயமாகும் சூரியனைத் தடுத்தாள். பிறந்த மேனியுடன் வந்து பிக்ஷை அளி என்று கேட்ட பிரம்மா, விஷ்ணு, மகேஸ்வரன் ஆகிய மும்மூர்த்திகளை, அனுசூயா, குழந்தைகளாக மாற்றினாள். கற்பின் வலிமையினால்தான் மூன்று தெய்வங்களையும் அவளால் குழந்தைகளாக ஆக்க முடிந்தது. சாவித்திரி தனது கற்பின் வலிமையினால் எமனின் பிடியிலிருந்து தனது கணவனை விடுவித்துக் கொண்டு வந்தாள். பெண்மையின் பெருமை அத்தகையது. கற்பு அல்லது பிரம்மச்சரியத்தின் சிறப்பு அத்தகையது. இல்லறத்தில் ஈடுபட்டுள்ள எந்தப் பெண்ணும் கற்புநெறி காத்து அனுசூயா, நளாயினி, சாவித்திரி ஆகியவர்களைப் போல ஆக முடியும்.

7. உடம்பை சீராக வைத்துக்கொள்ளுவதும், மனப்பூர்வமாக பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதும் உண்மையான பண்பாடு. தனிப்பட்ட ஆன்மா நேரடியான அனுபவத்தின்மூலம் பரமாத்மாவுடன் இணையும் தன்மையானது உண்மைப் பண்பாடு ஆகும். ஆசைகள் நிறைந்த, உலகியற் பொருட்களிடத்தில் மனத்தைப் பறிகொடுக்கும் ஒரு மனிதனுக்கு ''ஆன்ம ஞானம்'', ''கடவுள், ஆன்மா, வைராக்கியம், துறவு, மரணம், இடுகாடு'' ஆகிய சொற்கள் வெறுப்பூட்டுபவையாகவும், அச்சுறுத்துபவையாகவும் உள்ளன. ஏனெனில் அவன் உலகியற் பொருட்களுடன் ஈடுபாடு உடையவனாக இருக்கிறான். பாட்டு, நடனம், பெண்களுடன் பேசுதல் ஆகியவை அவனுக்கு சுகமளிக்கும் சொற்கள். உலகின் பொய்த்தன்மையை ஒருவன் எந்த அளவுக்குத் தீவிரமாக சிந்திக்கின்றானோ அந்த அளவுக்கு உலகியற் பொருட்கள்

மீதான நாட்டம், படிப்படியாக குறைந்து மறையும்.

8. தூய்மையற்ற வாழ்க்கையின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய மிகப்பெரும் இழப்புக்களை ஒருவர் புரிந்து கொண்டால், தூய்மையான வாழ்க்கையின் மூலம் வாழ்வின் இலட்சியத்தை அடைய விரும்பினால், அவர், தெய்வீக எண்ணங்கள், மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், தியானம், படிப்பு, மக்களுக்குத் தொண்டு செய்தல் ஆகியவற்றுடன் மனதை சம்பந்தப்படுத்தி எப்போதும் அதனை சுறுசுறுப்பாக வைத்திருக்க வேண்டும்.

3. காமத்தின் சக்தி

1. ''உண்பதற்கு, நான் பிச்சை எடுத்து வந்த உணவு இருக்கிறது. அதில் ருசி இல்லை. அதுவும் ஒரு வேளைக்குத்தான் இருக்கிறது. உறங்குவதற்கு பூமி இருக்கிறது. தொண்டு செய்ய உடல்தான் இருக்கிறது. உடுப்பதற்காக கிழிந்துபோய் நூற்றுக் கணக்கில் ஒட்டுப்போட்டுத் தைக்கப்பட்டுள்ள ஒரு போர்வை உள்ளது. ஆயினும் அந்தோ! காமம் என்னை விடுவதாக இல்லை,'' என்று பர்த்ருஹரி கூறுகிறார்.

2. ஒரு கனவான், திருமணமானவராய் இருந்த போதிலும் புகைபிடிப்பதையும், குடிப்பதையும் நிறுத்திவிட்டார். பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க விரும்புகிறார். அவர் மனைவிக்கும் இதில் ஆட்சேபனை இல்லை. ஆனால் அவருக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடு மிகவும் கடினமானதாக இருக்கிறது. குறிப்பாக அவருக்கு இருக்கும் கஷ்டம் காணுகின்ற காட்சியில் எனத் தெரிகிறது. ''தெரு, எனது, எதிரி'' என்று அவர் அண்மையில் என்னிடம்

கூறினார். நன்கு உடையணிந்து செல்லும் பெண்கள் மீது அவரது கண்ணின் பார்வை படுகிறது. ஒரு சாதகர், ''நான் தீவிரமாக பிராணாயாமம், ஜபம், தியானம் இவற்றில் ஈடுபடும் போது, நான் அரைகுறையாக ஆடையணிந்த பெண்களைப் பார்த்தால்கூட என் மனம் மாசு படுவதில்லை. ஆனால் நான் இந்தப் பயிற்சியைச் செய்யாதபோது நான் எனது பார்வையைக் கட்டுப் படுத்த முடியவில்லை. கவர்ச்சியாக உடையணிந்து செல்லும் பெண்களாலும், திரையரங்குகளில் ஒட்டப்பட்டுள்ள அரை நிர்வாணப் படங்களாலும் நான் கவரப்படுகிறேன். கடற்கரையும், மால் ரோடும் எனது எதிரிகள்'' என்று கூறுகிறார்.

3. ஜெரோம் என்பவர், ஒரு கன்னிப் பெண்ணுக்கு ஒரு கடிதம் எழுதுகிறார். அவரது பிரம்மச்சரியத்துக்கும் காமத்தின் வலிமைக்கு மிடையே நடைபெறும் போராட்டத்தை அவர் பின்வருமாறு விவரிக்கிறார் :— பாலைவனத்தில் இருக்கும்போது அதன் தன்மையை எத்தனை முறை உணர்ந்திருக்கிறேன்! பாலைவனத்தில் தனித் திருக்கும் அனுபவம், சூரிய வெப்பத்தால் சுட்டெரிக்கப்படுகிறது. துறவிகளும் அனுபவிக்க முடியாத நிலை இது. இந்த நிலையில், ரோம் நகரத்தின் இன்ப நிலையினைக் கற்பனை செய்து பார்த் திருக்கிறேன். நான் தனிமையில் இருக்கிறேன். எனது அங்கங்கள் உபயோகமற்ற ஒரு சாக்கினால் மூடப்பட்டுள்ளன. எனது தோல் எத்தியோப்பியர் களுடையதைப் போல மிகவும் கறுப்பாக உள்ளது. ஒவ்வொரு நாளும் நானும் அழுது புலம்புகிறேன்; வருந்துகிறேன். நான் விரும்பாவிடினும் உறங்க நேரும்போது மண் தரையில் மெலிந்த என் உடல் விழுகிறது. உண்பது, குடிப்பதுபற்றி நான் எதுவும்

சொல்லுவதற்கில்லை; உடல் ஊனமுற்றோருக்குக் கூட தண்ணீர் தவிர வேறு எதுவும் குடிப்பதற்குக் கிடைக்காது. நரகத்திற்குப் பயந்த நான் என்னை இந்தச் சிறைக்கு ஆட்படுத்திக் கொண்டேன். இந்தச் சிறையில் தேளும், கொடிய விலங்குகளுமே நண்பர்கள். இந்தச் சூழ்நிலையிலும் இளம் பெண் களுக்கு மத்தியில் நான் இருப்பதுபோல கற்பனை செய்து பார்க்கிறேன். உணவு உண்ணாத காரணத் தால் என் முகம் வெளுத்துப்போயிருக்கிறது; உற்சாகமற்ற இந்த உடலுக்குள் இருக்கும் மனத்தில் ஆசை கொழுந்துவிட்டு எரிகிறது. ஏற்கனவே இறந்துபோய்விட்டதோ என்று எண்ணப்படும் உடலில் காமத் தீ கொழுந்துவிட்டு எரிகிறது.'' காமத்தின் வலிமை அத்தகையது.

4. நீங்கள் பிரம்மச்சரியத்தைத் தீவிரமாகக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் உங்களுக்கு ஆத்ம ஞானம் ஏற்பட வழி இல்லை. நிலையான பேரானந்தம் பெறுவதற்கான வழி, பிரம்மச்சரியம். பிரம்மச் சரியம் யோகத்திற்கு அடிப்படை. பலமற்ற அஸ்தி வாரத்தின்மீது கட்டப்படும் கட்டிடம் நிலைகுலைந்து இடிந்து விழுந்துவிடும். அதுபோல நீங்களும் பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்காவிட்டால் உங்களது தியானத்திலிருந்து வீழ்ச்சி அடைவீர்கள். நீங்கள் பனிரண்டு ஆண்டுகளாகத் தியானம் செய்து வரக்கூடும். ஆயினும் உங்களது இதயத்தின் அடித் தளத்தில் துடிப்புடன் இருக்கும் ஆசையை, காமத்தைக் களைந்து எறியாவிட்டால் சமாதி நிலையினை அனுபவிப்பதில் நீங்கள் வெற்றி பெற முடியாது. உங்கள் இதயத்தின் பல்வேறு மூலை களில் மறைந்து கிடக்கும் காமம் என்னும் இந்த எதிரியை நீங்கள் கவனமாகக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். குள்ளநரி புதரில் மறைந்துகொள்ளுவது போல காமம் மனத்தின் மூலை முடுக்கு எங்கும்

மறைந்துகொண்டிருக்கிறது. நீங்கள் விழிப்புடன் இருந்தால்தான் அது இருப்பதனை உணர முடியும். தீவிர ஆத்ம பரிசோதனை அவசியம் தேவை. எதிரிகளை வெற்றி கொள்ள அவர்களை எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் தாக்க வேண்டும். அதுபோல நீங்கள் புலன்களை வெற்றி கொள்ளுவதற்கும் அவைகளை எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் தாக்க வேண்டும். உள்ளிருந்து தாக்க வேண்டும்; வெளியி லிருந்து தாக்கவேண்டும். மேலிருந்து தாக்க வேண்டும்; கீழேயிருந்தும் தாக்க வேண்டும்.

5. சிறிதளவு உணவை உட்கொள்ளாதிருத்தல், சிறிதளவு பிராணுயாமம் செய்தல், சிறிதளவு ஜபம் செய்தல் இவற்றின் மூலம் நீங்கள் காமத்தை அகற்றிவிட்டதாகவும், இனி எதுவும் செய்ய வேண்டியது இல்லை என்ற மாயையில் மூழ்கியிருக்கா தீர்கள். ஆசை—மயக்கம் உங்களை எந்த நேரத் திலும் வெற்றிகொண்டுவிடும். நிலையான விழிப் புணர்ச்சியும், தீவிரமான சாதனையும் மிகவும் தேவை. சிறதளவு முயற்சியின் மூலம் பூரணமான பிரம்மச்சரியத்தை நீங்கள் பெற முடியாது. சக்தி மிக்க எதிரியை வீழ்த்த எந்திரத் துப்பாக்கி தேவை. அதுபோல காமம் என்னும் சக்திமிக்க எதிரியை வீழ்த்த, இடையருத, தீவிரமான, ஆற்றல்மிக்க சாதனை புரிவது அவசியம். பிரம்மச்சரியத்தை அனுஷ்டிப்பதில் நீங்கள் சிறிதளவே பெற்றிருக்கும் சாதனையை எண்ணிப் பெருமிதம் கொள்ளாதீர்கள். உங்களுக்கு ஒரு சோதனை வந்தால் நீங்கள் பரிதாப மாகத் தோற்றுப் போவீர்கள். உங்களுடைய குறைகளை நீங்கள் எப்போதும் உணர்ந்திருக்க வேண்டும். அவைகளைப் போக்கிக்கொள்ள இடையருது பாடுபட வேண்டும். இதற்கு மிகத்

தீவிரமான முயற்சி தேவை. அப்போதுதான் வருங்காலத்துக்கு நம்பிக்கையூட்டும் வெற்றியினை நீங்கள் பெற முடியும்.

6. கொடிய புலியையோ அல்லது சிங்கத்தையோ அல்லது யானையையோ அடக்குவது-பழக்குவது மிகவும் எளிது. நல்ல பாம்புடன் விளையாடுவது எளிது. நெருப்பின் மீது நடப்பதும் எளிது. நெருப்பை கபளீகரம் செய்வதும், சமுத்திரத்தின் தண்ணீரைக் குடிப்பதும் எளிது. இமயமலையைப் பெயர்த்து எடுப்பதும் எளிது. போர்க்களத்தில் வெற்றி காண்பதும் எளிது. ஆனால் காமத்தை வெல்லுவது மிகவும் கடினம். ஆனால் அதற்காக நீங்கள் சிறிதும் கவலைப்பட வேண்டாம். கடவுளிடத்தில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். அவரது பெயரிலும், கருணையிலும் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். கடவுளின் கருணையின்றி மனத்திலிருந்து காமத்தை களைந்து எறிவது என்பது இயலாதது ஆகும். கடவுளிடத்தில் உங்களுக்கு நம்பிக்கை இருந்தால் நீங்கள் வெற்றி பெறுவது நிச்சயம். கண்மூடி கண் திறப்பதற்குள் காமத்தை அழித்து விடலாம். கடவுள், ஊமையைப் பேச வைக்கிறார்; கால் ஊனமுற்ற ஒருவரை மலையேற வைக்கிறார். மனித முயற்சி மட்டும் இருந்தால் போதாது. கடவுளின் கருணையும் வேண்டும். தனக்குத்தானே உதவி செய்து கொள்ளுகிறவர்களுக்கு கடவுள் உதவி செய்கிறார். நீங்கள் பரிபூரணமாக சரணாகதி செய்தால் அன்னையே சாதனை புரிகிறாள். இடையறாது தியானம், மந்திர ஜபம், சாத்வீக உணவு, சத்சங்கம், பிராணாயாமப் பயிற்சி சிரசாசனம் மற்றும் சர்வாங்காசனம் செய்தல், சமய நூல்களைப் படித்தல், ஆத்ம சிந்தனை, நான் யார் என உணர்தல், ஏதேனும் ஒரு புனித நதிக் கரையில் மூன்று மாதங்களுக்குத் தனித்திருத்தல்

இவற்றின்மூலம் காமத்தை — பழைய சம்ஸ்காரங்களையும், வாசனைகளையும் எவ்வளவு சக்தி மிக்கதாய் இருந்தாலும் அழித்துவிட முடியும். ஆக்கரீதியானவை எதிர்மறையானவற்றை எப்போதும் வெற்றி கொள்ளுகிறது. நீங்கள் எந்த நிலையிலும் உற்சாகம் இழக்க வேண்டாம். தியானத்தில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள். ஆசையைக் கொல்லுங்கள். போராட்டத்தில் வெற்றி கொள்ளுங்கள். அறிவிற் சிறந்த யோகியாக சுடர்விட்டுப் பிரகாசித்து விளங்குங்கள். நீங்கள் எப்போதும் தூய்மையாக உள்ள ஆத்மா, விசுவரஞ்சன்! இதனை உணர்ந்து கொள்.

4. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பது எப்படி ?

1. ஒரு பிரம்மச்சாரி பெண்ணைக் காமக் கண்களுடன் நோக்கக்கூடாது. அவளைத் தொட வேண்டும் என்று ஆசைப்படக்கூடாது. தீய எண்ணத்துடன் அவள் அருகில் செல்லக்கூடாது. பிரம்மச்சாரி, அவளுடன் விளையாடக் கூடாது; அவளுடன் வேடிக்கையாகவோ சாதாரணமாகவோ பேசக்கூடாது. ஒரு பெண்ணின் தன்மையை தனக்குள்ளேயோ, நண்பர்களிடத்திலோ புகழ்ந்து பேசக்கூடாது. அவன் அவளுடன் தனிமையில் பேசக்கூடாது. அவன் ஒரு பெண்ணைப் பற்றி நினைக்கக்கூடாது; உடலுறவு கொள்ளும் சிற்றின்ப ஆசை கொள்ளக்கூடாது. ஒரு பிரம்மச்சாரி உடலுறவு கொள்ளுவதை தவறாது தவிர்க்க வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட விதிமுறைகளை மீறுகிற ஒருவர், பிரம்மச்சரிய விரதத்துக்கு மாறாகப் போகிறார் என்றே கருத வேண்டும்.

2. விந்துவைப் பாதுகாக்க சிகப்பு நிற கோவணம் அணிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியம். விந்து இரவில் வெளியாகாதிருக்கவும், சுக்கிலம் வளர்ச்சியடையாதிருக்கவும் இது அவசியம். பிரம்மச்சரியம் அனுஷ்டிக்கிறவர்கள் மரத்தால் செய்யப்பட்ட காலணியைப் பயன் படுத்துவது நல்லது. இதன்மூலம் விந்து பாதுகாக் கப்படும். கண்கள் ஒளி பெறும். ஆயுள் விருத்தி யாகும். புனிதத் தன்மையும் தேஜஸும் அதிகரிக்கும்.

3. பிரம்மச்சரிய விரதம், ஆசைகளிலிருந்து உங்களுக்கு நிச்சயமான பாதுகாப்பைத் தரும். இது காமத்தைத் தாக்குவதற்குத் தகுந்த ஆயுதம். நீங்கள் பிரம்மச்சரிய விரதத்தை மேற்கொள்ளா விட்டால் உங்கள் மனம் எந்த நேரத்திலும் ஆசையின் வசப்படும். ஆசையின் வசப்படாமல் எதிர்த்து நிற்க உங்களுக்கு பலம் இருக்காது. நீங்கள் நிச்சயமாக அதன் வசப்படுவீர்கள். பல வீனமான ஆண்மையற்ற ஒருவர்தான் பிரம்மச் சரிய விரதம் பூண அச்சப்படுவார். அவர் பல்வேறு சாக்குப்போக்குகளைக் கூறுவார். "நான் ஏன் ஒரு விரதத்துக்கு என்னைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்? எனது மன உறுதி, பலமும் சக்தியும் மிக்கது எந்த விதமான ஆசையையும் என்னால் தடுத்து நிறுத்த முடியும். நான் உபாசனை செய்கிறேன். நான் மனப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டிருக் கிறேன்" என்றெல்லாம் அவர் கூறுவார். காலப்போக்கில் அவர் தன் தவறுக்கு வருந்துவார். அவருக்கு புலன்களைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளத் தெரியவில்லை. ஒதுக்கித்தள்ளப்பட வேண்டிய உலகியற் பொருள்களிடத்தில் உள்ளார்ந்த ஆசை உடையவர்தான் இப்படி சாக்குப் போக்குகளைச் சொல்லுகிறார். விஷயங்களைத் தெளிவாகப்புரிந்து

கொள்ளும் தன்மை, விவேகம், பற்றற்ற தன்மை ஆகிய பண்புகள் உங்களிடத்தில் இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் உங்களின் துறவு நிலை நீடித்து நிலைத்திருக்கும். விவேகம், பற்றற்ற தன்மை ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் துறவு மேற் கொள்ளப்படவில்லை என்றால் வேண்டாம் என்று ஒதுக்கிய பொருளை வேண்டும் என்று விரும்பி அடைய மனம் காத்துக்கொண்டு இருக்கும்.

4. நீங்கள் பலவீனராக இருந்தால் ஒரு மாதத் திற்கு பிரம்மச்சரிய விரதத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். பிறகு இதனை மூன்று மாதங்களாக நீடித்துக் கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் ஓரளவுக்கு பலம் பெற்றிருப்பீர்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்கு இந்த விரதத்தை மேற்கொள்ள முடியும். படிப்படியாக இந்த விரதத்தை ஒன்று அல்லது இரண்டு அல்லது மூன்று ஆண்டுகளுக்கும் நீங்கள் மேற்கொள்ள முடியும். தனிமையாக உறங்குங்கள். தினசரி ஜபம், கீர்த்தனை, தியானம் இவற்றைத் தீவிரமாகச் செய்யுங்கள். இப்போது காமத்தை நீங்கள் வெறுப்பீர்கள். சுதந்தரத் தையும் சொல்லுதற்கரிய மகிழ்ச்சியினையும் நீங்கள் அனுபவிப்பீர்கள். உங்கள் மனைவியும் ஜபம், தியானம், கீர்த்தனை ஆகியவற்றில் தினசரி ஈடுபட வேண்டும்.

5. உடலுறவுகொள்ளுவதை பல மாதங் களாக அல்லது பல ஆண்டுகளாக நிறுத்திவைத் திருக்கும் ஆற்றல் பெற்றவராக நீங்கள் திகழலாம். ஆனால் உடலுறவுகொள்ளும் எண்ணமோ, பெண் களிடத்தில் மனதைப் பறிகொடுப்பதோ கூடாது. பெண்கள் மத்தியில் நீங்கள் இருக்கும்போது, ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும்போது தீய எண்ணம் உங்கள் உள்ளத்தில் எழக்கூடாது. இந்தப் போக்கில்

நீங்கள் வெற்றி பெற்ருல் நீங்கள் பூரணமான பிரம்மச்சரிய நிலையினை அடைந்துவிட்டீர்கள் என்று பொருள். நீங்கள் ஆபத்தான இடத்தைத் தாண்டி வந்துவிட்டீர்கள். பெண்களைப் பார்ப்பதில் தவறு இல்லை. ஆனுல் அந்தப் பார்வை ஒழுக்கம் தவருத பார்வையாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் ஆத்ம பாவம் உடையவராக இருக்க வேண்டும். ஒரு இளம் பெண்ணை நீங்கள் பார்க்கிறபோது மனதுக்குள் பின்வருமாறு எண்ணிக்கொள்ள வேண்டும்: ''அன்னையே! உன்னை வணங்குகிறேன். நீ அன்னை காளியின் உருவகம். என்னிடத்தில் ஆசையைத் தூண்டாதே. என்னை மயக்காதே. இப்போது மாயையின் ரகசியத்தையும் அவளது சிருஷ்டியையும் நான் புரிந்துகொண்டேன். இந்த உருவங்களைப் படைத்தது யார்?

''இந்தப் பெயர்களுக்கும் வடிவங்களுக்கும் பின்னுல், எங்கும் எதிலும் நிறைந்தவராய் கருணையே வடிவமாக ஒரு சிருஷ்டிகர்த்தா இருக்கின்ருர். இவையெல்லாம் போலித்தனமான, அழியும் அழகு. சிருஷ்டிகர்த்தாவாகிய இறைவன் தான் அழகுக்கு அழகாக அமைந்திருக்கிருர். ஆண்டவன் அழியா அழகு உடையவன். அவன், அழகுக்கு மூலஸ்தானமாக இருக்கிருன். அழகுக்கு அழகாக இருக்கும் இதனை நான் தியானத்தின்மூலம் அறிந்துகொள்ள அருளுக''. நீங்கள் ஒரு அழகிய உருவத்தைக் காணுகிறபோது அதனை உருவாக்கிய இறைவனை நினைந்து, பாராட்டி, புகழ்ந்து போற்றும் பண்பினை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். இப்போது நீங்கள் ஆசையால் தூண்டப்பட மாட்டீர்கள். நீங்கள் வேதாந்தியாக இருந்தால், ''எல்லாம் ஆத்மா. பெயர்களும் வடிவங்களும் மாயை. அவை மாயையின் சித்திரங்கள். அவை

தனித்து நிலைத்திருக்க முடியாது. ஆத்மாவுடன் இணைந்துதான் இருக்க முடியும்'' என்று நினைந்து உணருங்கள்.

6. சாதகர்கள், பெண்களைப்பற்றிய பேச்சில் ஈடுபடக்கூடாது. அவர்கள் பெண்களைப்பற்றி நினைக்கக் கூடாது. பெண்ணின் நினைவு வந்தால், உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தை மனக்கண் முன் கொண்டு வாருங்கள். தீவிரமாக மந்திர ஜபம் செய்யுங்கள். மிருகங்கள் உடலுறவு கொண்டிருப்பதைக் காணும்போதும், பெண்களை நிர்வாணமாகக் காணும்போதும் உங்கள் மனத்தில் பால் உணர்ச்சி ஏற்பட்டால், இன்னும் உங்கள் மனத்தில் காமம் குடிகொண்டிருக்கிறது என்று பொருள்.

7. யோக சாதனையில் முன்னேறிய நிலையில் உள்ள சாதகர்களும் கூட மிகவும் எச்சரிக்கையாக இருக்க வேண்டும். அவர்கள் பெண்களுடன் சர்வ சாதாரணமாகப் பழகக் கூடாது. தாம் யோக சாதனையில் மிகவும் தேர்ச்சி பெற்றுவிட்டதாக அவர்கள் முட்டாள்தனமாகக் கற்பனை செய்து கொள்ளக்கூடாது. அனைவரும் புகழ்ந்த மாபெரும் ஞானி ஒருவர் வீழ்ச்சியுற்றார். அவர் பெண்களுடன் சர்வ சாதாரணமாகப் பழகினார். பெண்களை சிஷ்யைகளாக ஏற்றுக்கொண்டார். அவர்கள் இவரது கால்களுக்கு தைலம் தடவிவிட அனுமதித்தார். அவரிடத்தில் பாலுணர்ச்சி முற்றிலும் அடங்கவில்லை. விந்து ஓஜஸ் சக்தியாக மாற்றப்படவில்லை. காமம் நுண்ணிய வடிவில் அவரது மனத்தின் அடித்தளத்தில் குடிகொண்டிருந்தது. அவர் காமத்தின் வலையில் வீழ்ந்தார். அவர் மதிப்பை இழந்தார். அவரிடத்தில் பாலுணர்ச்சி அழுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்தது. வாய்ப்பு வந்ததும்

அது தலைதூக்கி எழுந்து பழைய வடிவம் கொண்டது. ஆசையின் தூண்டுதலுக்கு ஆளாகாமல் இருக்கும் பலமோ மன உறுதியோ அவரிடம் இல்லை.

8. மற்றொரு மகான், அவரது சீடர்கள் அவரை அவதார புருஷர் என்று கொண்டாடினர். அவரும் யோக நிலையிலிருந்து வீழ்ச்சியுற்றார். அவரும் பெண்களுடன் சர்வ சாதாரணமாகப்பழகி, தவறு செய்து விட்டார். காமத்துக்கு அவர் பலியாகி விட்டார். என்ன துரதிர்ஷ்ட நிலை! சாதகர்கள் மிகக் கடுமையான சாதனைகள் மூலம் யோகம் என்னும் ஏணியில்ஏறி முன்னேறுகிறார்கள். ஆனால் கவனக்குறைவு, ஆன்மீகத் துறையில் முன்னேறி விட்டோம் என்ற அகந்தை இவற்றின் காரணமாக மீண்டும் எழுந்து நிற்க முடியாத அளவுக்கு வீழ்ச்சி அடைகிறார்கள்.

9. ஒரு பெண்ணின் எலும்புக் கூட்டையும், சடலத்தையும் நினைவுபடுத்திக்கொண்டால் மனத்தில் வைராக்கியம் ஏற்படும். வெளியாகும் அழுக்குப் பொருளில் உடல் தோன்றுகிறது. அது அசுத்தம் நிறைந்தது. இறுதியில் அது சாம்பலாகப் போகிறது. இதனை நீங்கள் நினைவுபடுத்திக் கொண்டால் மனத்தில் வைராக்கியம் தோன்றும். பெண்களைக் காணும்போது ஏற்படும் தவறான உணர்ச்சி படிப்படியாக மறையும். உங்கள் மனக் கண் முன் நோயுற்ற ஒரு பெண், அல்லது வயதான கிழவி இவர்களின் சித்திரத்தைக் கொண்டு வந்தால் உங்களிடத்தில் வைராக்கியம் ஏற்படும். சம்ஸார பந்தத்தால் ஏற்படும் வேதனைகளையும், உலகியற் பொருட்களின் நிலையற்ற தன்மையையும், மனைவி மக்களிடம் ஏற்படும் பாசத்தால் ஏற்படும் பந்தத்தையும் எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களுக்கு எந்த முறை சிறந்தது என்று தோன்றுகிறதோ அதனைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள்.

10. உண்மையான ஆத்மாவுக்கும் நிலையற்ற, தூய்மையற்ற உடலுக்குமிடையேயுள்ள வேறுபாட்டை ஒவ்வொருவரும் பகுத்தறிந்துகொள்ள வேண்டும். உடலுறவு வாழ்க்கையின் குறைபாடுகளை மனதுக்கு உணர்த்த வேண்டும். சக்தி விரயமாதல், புலன்கள் தூண்டப்படுதல், நோய், பிறப்பு, இறப்பு, பந்தம், பல்வேறு தொல்லைகள் இவற்றை மனதுக்குச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். பெண்ணின் உடம்பிலுள்ள சதை, இரத்தம், எலும்பு, சிறுநீர், சீழ், சளி ஆகியவற்றை மனதுக்குச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டும். என்றும் தூய்மையாக இருக்கக்கூடிய அமரத்துவம் மிக்க ஆன்மாவையே எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கவேண்டும். அமரத்துவம் அடைதல், நிலையான பேரானந்தம் பெறுதல் உன்னதமான அமைதியினை அடைதல் என்னும் தன்மைகொண்ட ஆன்மீக வாழ்வின் சிறப்பினை எப்போதும் சிந்தித்து இருக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்தால், ஒரு பெண் எவ்வளவு அழகாகத்தான் தோற்றமளித்தாலும் அவளை காமக் கண்களுடன் காணத் தோன்ருது. தீய எண்ணத்துடன் மனம் அவளை நோக்காது.

11. ஒரு சாதகர் பின்வருமாறு கூறுகிருர்: "நான் தியானம் செய்யும்போது அடிமனத்திலிருந்து தூய்மையற்ற விஷயங்கள் அடுக்கு அடுக்காக வருகின்றன. சில சமயம் அவை பலம் வாய்ந்தவையாக உள்ளன. அவற்றை எப்படித் தடுப்பது என நான் மலைத்துப்போகிறேன். சத்யம் மற்றும் பிரம்மச்சரியத்தில் நான் பூரணமாக நிலைத்திருக்கவில்லை. பொய்பேசுதல், காமம் ஆகிய பழைய பழக்கங்கள் இன்னும் என்னை விடவில்லை. காமம் என்னைக் கடுமையாகத் தொல்லைப்படுத்துகிறது. பெண்களைப்பற்றிய சிந்தனையே என் மனத்தை கிளர்ச்சியுறச் செய்கிறது. பெண்களைப்பற்றிக்

கேட்கவோ நினைக்கவோ அச்சமாக இருக்கிறது. என் மனம் அந்த அளவுக்கு உணர்ச்சிவசப்படுகிறது. மனதில் பெண்களைப்பற்றிய எண்ணம் வந்ததும் சாதனைக்கு இடையூறு ஏற்படுகிறது. அன்றைய நாள் முழுவதும் அமைதி இல்லாமற்போகிறது. மனதுக்கு புத்திமதி சொல்லுகிறேன்; இனிமை யாகச் சொல்லுகிறேன்; கடுமையாக உணர்த்து கிறேன். எதனாலும் பயன் இல்லை. மனம் கிளர்ச்சி அடைகிறது. இந்தக் காமத்தை அடக்குவது எப்படி என்று எனக்குப் புரியவில்லை. எரிச்சலூட்டு தல், அகந்தை, கோபம், பேராசை, வெறுப்பு, பந்தம் ஆகியவை இன்னும் என்னிடத்தில் குடி கொண்டிருக்கின்றன. காமம் எனது முதல் எதிரி. ஆனால் அது பலம் வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. அதனை அழிப்பது எப்படி என்று கனிவுடன் ஆலோசனை வழங்குமாறு தங்களை வேண்டுகிறேன்.''

12. அடிமனத்தில் எழுகின்ற தூய்மையற்ற எண்ணங்கள் விழிப்பு நிலையில் உள்ள மேல் மனத்துக்கு வரும்போது அதனை நசுக்காதீர்கள். உங்களது இஷ்ட மந்திரத்தை ஜபம் செய்யுங்கள். உங்கள் குறைகளை அல்லது தீயகுணங்களை அதிகமாக நினைக்காதீர்கள். ஆத்ம பரிசோதனை செய்து தவறைத் தவறு என்று புரிந்து கொண்டால் போதும். தீய குணங்களைத் தாக்குவதற்கு முயற்சி செய்யாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் அவை தமது குணத்தின் தன்மையைக் காட்டத் துவங்கிவிடும். ''என்னிடத்தில் பல குறைகளும் பலவீனங்களும் இருக்கின்றன'' என்று கவலைப்படாதீர்கள். சாத்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தியானத்தின் மூலமும், பிரதிபக்ஷ பாவனையின் மூலமும் ஆக்கரீதியான பண்புகளை வளர்த்துக்

கொள்வதன் மூலமும் தீய எதிர்மறைப் பண்புகள் அனைத்தும் தாமாக மறைந்துவிடும். இதுவே சரியான செயல்முறை.

13. இடையருத ஜபம், தியானம், ஆத்ம சிந்தனை இவற்றின் மூலம் காம உணர்ச்சி குன்றிப் போகும். பெண்களிடமிருந்து விலகி ஓட வேண்டாம். பிறகு மாயை உங்களை பயங்கரமாக விரட்டும். எல்லா வடிவங்களிலும் ஆத்மாவைக் காண முயற்சி செய்யுங்கள். ''நான் சச்சிதானந்த ஆத்மா'' என்ற சூத்திரத்தை அடிக்கடி ஜபம் செய்யுங்கள். ஆத்மாவுக்கு பால் சம்பந்தம் இல்லை. இந்த சூத்திரத்தை மனதுக்குள் ஜபம் செய்வதன் மூலம் நீங்கள் பலம் பெறலாம்.

14. சாதனையின் துவக்க காலத்தில் பெண்களிடமிருந்து வெகுதூரம் விலகி இருக்க வேண்டும். பிரம்மச்சரியத்தில் உங்களுக்குப் பக்குவம் ஏற்பட்டு நீங்கள் நிலைத்து நிற்கும்போது, உங்களின் மனோ பலத்தை, விழிப்புடன் சிறிதளவு நேரம் பெண்கள் மத்தியில் இருந்து, சோதித்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்போது உங்கள் மனம் தூயதாக இருந்தால், பாலுணர்ச்சி இல்லை என்றால், உபரதி, சம, தம ஆகியவற்றைப் பயிற்சி செய்து மனம் செயல்படாதிருக்கிறதென்றால், நீங்கள் உண்மையிலேயே ஆன்மபலம் பெற்று கணிசமான அளவுக்கு உங்கள் சாதனையில் முன்னேற்றம் பெற்றிருக்கிறீர்கள் என்று நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். இப்போது பாதுகாப்பான நிலையில் இருக்கிறீர்கள். நீங்கள் உங்களை ஜிதேந்திரிய யோகி என்று எண்ணிக்கொண்டு உங்களது சாதனையை நிறுத்திவிடாதீர்கள். நீங்கள் சாதனையை நிறுத்தினால் படுமோசமாக வீழ்ச்சி

அடைவீர்கள். நீங்கள் ஜீவன் முக்தராக இருந்தாலும் சரி, சக்தி வாய்ந்த யோகியாக இருந்தாலும் சரி, உலகியல் மனிதர்களிடையே நீங்கள் பழகும்போது மிகவும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும்.

15. ஆன்ம ஞானம் பெறுவதில் நாட்டம் உடைய, இல்லறவாசிகளாகிய சாதகர்கள் நாற்பது வயதுக்கு மேல், தனது வாழ்க்கைத் துணைவியுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதை நிறுத்த வேண்டும். விரைவாக ஆன்மீக முன்னேற்றம் பெறவும், இந்தப் பிறவியிலேயே ஆன்ம ஞானம் பெறவும் அவர்கள் விரும்பினுல் உடலளவில் பரிபூரண பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஆன்மீகப் பாதையில் அரைகுறை நடைமுறைகளுக்கு இடம் இல்லை.

5. மனக் கட்டுப்பாடு

1. மனம்தான் அனைத்துப் பணிகளையும் செய்கிறது. மனத்தில் ஆசை எழுகிறது. அதன் பிறகு நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள். பிறகு செயல்படத் துவங்குகிறீர்கள். மனத்தின் உறுதிப்பாடு செயலாக்கப்படுகிறது. முதலில் சங்கல்பம் அல்லது எண்ணம் எழுகிறது. அதன் பிறகு செயல் நிகழுகிறது. ஆகவே பாலுணர்ச்சி சம்பந்தமான எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தில் தோன்ற அனுமதிக்காதீர்கள். எந்த ஒரு இடமும் ஒருபோதும் வெற்றிடமாக இருப்பதில்லை. இது இயற்கையின் இயல்பு. ஒரு இடத்திலிருந்து ஒன்றை அகற்றினுல் மற்றொன்று அந்த இடத்தில் வந்து அமருகிறது. இதே செயல்முறை உள்ளிருக்கும் மன உலகத்துக்கும் பொருந்தும். ஆகவே தீய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கக்கூடிய நல்ல எண்ணங்களை நாம் வளர்த்துக்

கொள்ள வேண்டும். உங்கள் எண்ணப்படி உங்கள் வாழ்க்கை அமைகிறது. இது மாற்ற முடியாத உளவியல் சட்டம். தெய்வீக எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுவதன்மூலம், நச்சு மனம், படிப் படியாக தெய்வீக அம்சம் கொண்டதாக மாற்றப் படுகிறது.

2. காமநோக்கிலிருந்து வாசனைகள் வளரு கின்றன. உங்களது தாயார் அல்லது சகோதரி நன்கு உடையணிந்து ஆபரணங்கள் அணிந்து இருக்கும்போது அவர்களை நீங்கள் பார்த்தால், காமக் கண்ணுடன் பார்ப்பதில்லை. அவர்களை அன்புடனும், பாசத்துடனும் பார்க்கிறீர்கள். இது சுத்த பாவனை. காம உணர்வு இல்லை. மற்ற பெண்களைப் பார்க்கும்போதுகூட உங்களது பார்வை இவ்வளவு சுத்தமானதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு பெண்ணை காமக் கண்ணுடன் பார்த்தால், அவளுடன் உடலுறவு கொள்ள மனம் துடிக்கும். இது கலவியின் ஒரு வடிவம். ஆகவேதான் ஏசுநாதர், ''நீ ஒரு பெண்ணை காம நோக்குடன் பார்த்தால், உன் இதயத்தில் கற்பழிப்பு செய்த குற்றத்துக்கு ஆளாகிறாய்'' என்று கூறினார். முதல் ஏழு விதமான வகைகளில் விந்து வெளியாகக் காரணமாக இருப்பதில்லை. ஆனால் அவை விந்துவை ரத்தத்திலிருந்து பிரிக்கின்றன. விந்து கனவிலோ அல்லது வேறு ஏதேனும் ஒரு வழியிலோ வெளியேற சந்தர்ப்பத்தை எதிர்பார்த்துக் காத்துக் கொண்டிருக்கிறது. முதல் ஏழு வகைகளில் மனிதன் மனத்தளவில் காம சுகத்தை அனுபவிக்கிறான்.

3. பெண்கள், லோகமாதாவின் வடிவங்கள் என்ற எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்ற வேண்டும். அவர்கள் போற்றப்பட வேண்டும்.

இது, ஆன்மீகப் பாதையின் ஆரம்ப கட்டத்தில் இருப்பவர்களுக்காகச் சொல்லப்படுவது. நாளடைவில் அவர், ஆத்ம பாவனையை அதாவது அனைத்தும் ஆன்மாதான் என்ற எண்ணத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையென்றால் அவர் பெண்களை வெறுக்கத் துவங்கிவிடுவார்; அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்துதல் என்னும் பண்பை அவர் வளர்த்துக்கொள்ள முடியாது. மேற்குறிப்பிடப்பட்ட மனக்காட்சி காமத்தை அழிப்பதற்காக. இது மனக் கட்டுப்பாடு.

4. நீங்கள் பெண்களின் மத்தியில் இருக்கும் போது பால் சம்பந்தமில்லாத எங்கும் நிறைந் திருக்கும் ஆன்மாவுடன் உங்களை சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். இந்த முயற்சியை இடையறாது செய்யுங்கள். பாலுணர்ச்சி படிப்படியாகக் குறையும். பெண்களிடத்தில் கொள்ளும் காமம் அனைத்தும் படிப்படியாகக் குறையும்.

5. பெண்களைப் பார்க்கும்போது அவர்களைத் தாயாகவும், ஈஸ்வரியாகவும் காணவேண்டும். ஆத்ம பாவனையுடன் அவர்களிடம் பழக வேண்டும். பெண்ணை சகோதரியாக எண்ணிப் பழகுவதுகூடப் போதாது. நீங்கள் தோற்றுப் போகக் கூடும். பெண்களும் ஆண்களுடன் பழகும்போது, குழந்தை யுடன் பழகுவது போலவும், தெய்வத்திடம் பேசுவது போலவும், ஆத்ம பாவனையுடனும் பேச வேண்டும்; பழக வேண்டும். நான் யார் என்று சிந்தனை செய்யுங்கள். ஆத்மா ஆணுகவும் இல்லை; பெண்ணுகவும் இல்லை. பால் உறவுக்கு அப்பால் அது அமைந்திருக்கிறது.

6. ஒரு மாணவர் எனக்குப் பின்வருமாறு எழுதுகிருர்: ''தூய்மையற்ற சதையும் தோலும்

எனக்குத் தூய்மையானதாகவும்; சிறந்ததாகவும் தோன்றுகிறது. என்னிடத்தில் காம உணர்ச்சி மிகுந்து உள்ளது. பெண்களை அன்னையாக மதிக்க முயற்சிக்கிறேன். ஒரு பெண்ணை காளியின் வடிவமாக எண்ணி மனத்தளவில் மண்டியிட்டு வணங்குகிறேன். ஆயினும் எனது மனம் மிகவும் மோசமாக காம உணர்ச்சி கொண்டதாக இருக்கிறது. நான் என்ன செய்வது? ஒரு அழகிய பெண்ணைப் பார்க்க நான் விரும்புகிறேன்''. இவரது மனதில் வைராக்கியமும் விவேகமும் இன்னும் ஏற்படவில்லை என்பது தெளிவு. பழைய நச்சுத்தன்மை கொண்ட சம்ஸ்காரங்களும் வாசனைகளும் இன்னும் அவரிடத்தில் ஆற்றல் மிக்கவையாக உள்ளன.

7. மனப்போக்கை மாற்றிக் கொள்ளுவது மிகவும் கடினம். பெண்களைத் தாயாகவும், சகோதரியாகவும் கருதும் உங்களது முயற்சியில் நீங்கள் நூற்றொரு முறை தோற்கலாம். அதைப்பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். உங்கள் முயற்சியில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள். இறுதியில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவது உறுதி. பழைய மனத்தை நீங்கள் அழிக்க வேண்டும். புதிய மனத்தைக் கொள்ள வேண்டும். அமர வாழ்வும், நிலையான பேரானந்தமும் நீங்கள் பெற விரும்பினால் நீங்கள் இதனைச் செய்தாக வேண்டும். தீர்மானித்ததைச் செயல்படுத்தியே தீருவது என்ற லட்சியத் தீ உங்கள் உள்ளத்தில் கொழுந்து விட்டு எரிய வேண்டும். உங்களின் மன உறுதி எஃகை ஒத்ததாக இருக்க வேண்டும். அப்போது நீங்கள் வெற்றி பெறுவது உறுதி. இந்த மனப்போக்கு நாளடைவில் உங்களின் நிலையான இயல்பாக ஆகிவிடும். நீங்கள் விரைவில் இந்த நிலையினை அடைவீர்கள். இந்த நிலையில் நீங்கள் மிகவும் பாதுகாப்புடன் இருப்பீர்கள்.

8. அகத்தே மனம் மீண்டும் தொல்லை தரத் துவங்கலாம், அது தந்திரமானது. அதன் வழி முறையையும் இரகசியமாக மறைந்து வேலை செய்வதையும் கண்டு பிடிப்பது கடினம். நுண்ணிய அறிவு, ஜாக்கிரதையான ஆத்ம பரிசோதனை, விழிப்பு மிக்க கண்காணிப்பு ஆகியவற்றின் மூலம் தான் அதன் தன்மையை அறிந்துகொள்ள முடியும். உங்கள் மனக் கண்முன் ஒரு பெண்ணின் உருவமும், தீய எண்ணமும் ஏற்படுகிறபோது ''ஓம் துர்கா தேவ்யை நமஹ'' என்று ஜபம் செய்யுங்கள். மனத்தில் வழிபடுங்கள். பழைய தீய நினைவுகள் படிப்படியாக மறையும். நீங்கள் ஒரு பெண்ணைப் பார்க்கும்போதெல்லாம் இத்தகைய பாவனையைக் கொண்டு மந்திர ஜபம் செய்க. உங்கள் நோக்கு கற்பு நிறைந்ததாக இருக்கும். அனைத்துப்பெண் களும் லோகமாதாவின் வடிவங்கள். நீங்கள் இதே பயிற்சியை உங்கள் மனைவியினிடத்திலும் செய்ய வேண்டும். மனத்தளவில் வணங்கி, மனத்தளவில் ஜபம் செய்க. மனைவி என்ற எண்ணத்தை நீங்கள் மறக்க வேண்டும். இதுவே நல்ல சமயம். இதன் மூலம் ஆன்மீகத் துறையில் விரைவாக முன்னேற்றம் பெறுவீர்கள். நீங்கள் இப்போது பரிபூரண பிரம் மச்சாரியாக ஆகவேண்டும். ஏகாதசி அன்று மனைவி யும் உபவாசம் இருக்க வேண்டும். ''சுவாமிஜி, நான் என்ன செய்வேன்? நான் இல்லறவாசி'' என்று இப்போது சொல்லாதீர்கள். இது நொண்டிச்சாக்கு. காம உணர்ச்சி உடைய இல்லறவாசியாக எவ்வளவு காலம் இருக்கப் போகிறீர்கள்? வாழ்வின் இறுதி வரை இப்படியே இருக்கப் போகிறீர்களா? உண்பதையும், உறங்குவதையும் தவிர உலகில் உன்னதமான பணி வேறு எதுவும் இல்லையா? ஆன்மாவின் நிலையான பேரானந்தத்தை அனுப விக்க நீங்கள் விரும்பவில்லையா? உலகியல் இன்பங் களை போதிய அளவுக்கு நீங்கள் அனுபவித்து

விட்டீர்கள். இல்லறவாசி என்னும் நிலையை நீங்கள் கடந்து விட்டீர்கள். நீங்கள் ஒரு இளைஞனாக இருந்தால் உங்களை நான் விட்டு விடுவேன். ஆனால் இப்போது அப்படிச் செய்ய முடியாது. ஒரு மகன் அல்லது மகள் பிறந்தவுடன் மனைவி உனது அன்னையாக ஆகிறாள். ஏனெனில் நீங்களே மகனாகவும் மகளாகவும் பிறந்திருக்கிறீர்கள். இப்போது வானப்ரஸ்த நிலைக்கு உங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உலகில் வாழ்ந்து கொண்டு மனத்தளவில் துறவு நிலையை கடைப் பிடித்து வாருங்கள். முதலில் உங்கள் இதயத்துக்கு வர்ணம் பூசுங்கள். இத்தகைய வாழ்வு உண்மையில் உன்னதமான வாழ்வாக அமையும். உங்களை ஆயத்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனத்தைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். உண்மையான துறவு என்பது மனத்தளவில் பற்றற்று இருப்பது தான். உண்மையான துறவு என்பது வாசனைகளை அழித்தல், நான், எனது என்னும் எண்ணத்தை அழித்தல், சுயநலத்தை அழித்தல். குழந்தைகளிடத்திலும், உடல், மனைவி, சொத்து ஆகியவற்றிடத்திலும் பற்று இல்லாதிருத்தல் ஆகியவை தான் உண்மையான துறவு ஆகும். இமயமலைக் குகையில் நீங்கள் தனித்திருக்க வேண்டாம். மேற் குறிப்பிடப்பட்ட மனப்பக்குவத்தை அடையுங்கள். இந்த உலகில் குடும்பத்துடன், குழந்தைகளுடன் அமைதியுடனும் செல்வத்துடனும் வாழ்க்கை நடத்துங்கள். உலகில் இருங்கள். ஆனால் உலகத்துடன் ஒட்டிக் கொள்ளாதீர்கள். உலகியல் வாழ்வை விட்டு விடுங்கள். இதுதான் உண்மையான துறவு நிலை. இதுதான் எனக்குத் தேவை. பிறகு நீங்கள் சக்கரவர்த்தியாக ஆவீர்கள். பல ஆண்டுகளாக இவ்வாறு நான் உரத்த குரலில் சொல்லி வருகிறேன். வெகு சிலரே எனது உபதேசத்தைக் கடைப் பிடிக்கிறார்கள்.

9. கிருஷ்ணு! நீ எனது அன்புக்கு உரிய அன்பன். ஏனெனில் நீ வாய்மையின் வழியில் நடை போடுகிருய். நீ சிரத்தையுடன் போராடு கிருய். நீ ஆன்ம ஞானப்பாதையில் நடந்து செல்லுகிருய். ஆகவே, நான் உனக்கு இந்த யோசனையைச் சொல்லுகிறேன்.

6. பிரம்மச்சரியத்தில் வெற்றி பெற பயிற்சி

1. பிரம்மச்சரியம் என்பது, பாலுணர்வு சம்பந்தமான எண்ணங்கள் மற்றும் ஆசைகளி லிருந்து விடுபடுவது ஆகும். சொல், செயல், சிந்தனை மூன்றிலும் அனைத்து இந்திரியங்களையும் கட்டுப்படுத்துதல் பிரம்மச்சரியம் ஆகும். இது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பொருந்தும். பீஷ்மர், அனுமான், இலக்குமணன், மீராபாய், சுலாபா, கார்கி முதலிய அனைவரும் பிரம்மச்சாரிகள். ''அப்பழுக்கற்ற கற்பு நெறிப்படி வாழ்ந்து பிரம்மச் சரியத்தைக் கடைப்பிடிப்பது, தலையாய தவமாகும். அத்தகைய பிரம்மச்சாரி உண்மையில் தெய்வம் தான்'' என்று ஸ்ரீ சங்கரர் கூறுகிருர்.

2. பிரம்மச்சரியத்தின் மூலம் உலகியல் வாழ்வின் துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுங்கள். ஆரோக்கியம், பலம், மன அமைதி, பொறுமை, துணிவு, பொருளாதாரத் துறையில் முன்னேற்றம், மன வளர்ச்சி, தெளிவான மூளை, மகத்தான மன உறுதி, துணிந்து தெளிதல், நல்ல நினைவாற்றல், நிறைவான சக்தி, தினசரி வாழ்க்கைப் போராட்டத்தில் ஏற்படும் இன்னல்களைத் தாங்கும் வலிமை, மற்றும் அமரத்துவம் ஆகியவற்றை அடையுங்கள். பாலுணர்ச்சியைக் கட்டுப் படுத்துகிற ஒருவர், வேறு எந்த வழியிலும் பெற முடியாத சக்திகளைப் பெறுகிருர்.

3. ஒரு ஹடயோகி, சித்தாசனம், சிரசாசனம், சர்வாங்காசனம், மூலபந்தம், உட்டியாண பந்தம், மகா முத்திரை, யோக முத்திரை, நௌலி முதலிய பயிற்சிகள் செய்து விந்து சக்தியை ஓஜஸ்-சக்தியாக மாற்றிக் கொள்ளுகிறார். ஒரு பக்தன் நவவிதபக்தி (ச்ரவணம், கீர்த்தனம், ஸ்மரணம், பாத சேவை, அர்ச்சனை, வந்தனை, தொண்டு, ஆத்மநிவேதனம்) மற்றும் ஜபம் மூலம் மனத்தின் அழுக்கைப் போக்கி மனத்தை இறைவன்பால் கொண்டு சென்று நிலை பெறச்செய்கிறான்.

4. ஒரு ராஜயோகி, யம, நியமங்கள், ஆசனங்கள், பிராணாயாமம், ப்ரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம் ஆகிய பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு கைவல்ய நிலையினை அடைகிறார். ஒரு ஞானயோகி, விவேகம், வைராக்கியம், விசாரம், க்ஷம, தம, திதிக்ஷை இவற்றின்மூலம் தூய்மை பெற்றுத் திகழு கிறார். பாலுணர்வு சம்பந்தமில்லாத ஆன்மாவை எப்போதும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். பாலுணர்வு வாசனையை அழியுங்கள். அனைவரிடத்திலும் உள்ள ஆத்மாவை நோக்குங்கள். பெயர்களையும் வடிவங் களையும் புறக்கணித்துவிட்டு அடித்தளத்தில் இருக்கும் சத்—சித்—ஆனந்தம் என்னும் சாரத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். மனத்தில் தீய எண்ணங் களை உருவாக்குவோர், பழகத் தகாதவர்கள். உலகியல் மனம் படைத்த நபர்களிடமிருந்து ஒதுங்கி ஓடுங்கள். ஆபத்துக் கட்டத்திலிருந்து நீங்கள் வெகுதூரம் விலகி நிற்பீர்கள். கைதேர்ந்த நபர் களின் காந்த சக்தியும் சக்திமிக்க எண்ண அலைகளும், காம உணர்வு படைத்தவர்களின் மனதில் பெருமளவுக்கு ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. நிலை யான சத்சங்கத்தில் ஈடுபடுக.

5. உணவில் போதிய கவனம் செலுத்துங்கள். மிதமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். சாத்வீக உணவை உட்கொள்ளுங்கள். காரமான பொருட்கள், வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், இறைச்சி, மீன், மது ஆகியவை பாலுணர்ச்சியைத் தூண்டுகின்றன. உபவாசம் காம உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது; உணர்ச்சிவசப்படுவதை மட்டுப்படுத்துகிறது; இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறது; பிரம்மச்சரியத்தைக் காக்க உதவுகிறது. நீடித்த உபவாசத்தைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

6. சம்ஸாரத்தின் வேதனைகளை நினைவிற் கொள்ளுங்கள். உடலின் பாகங்களை நினைத்துப் பாருங்கள். சதை, எலும்பு, ரத்தம், சிறுநீர், சீழ் முதலியவற்றை எண்ணிப்பாருங்கள். முக்தி பெறுவதில் தீவிர ஆசை கொள்ளுங்கள். காமத்தை நீங்கள் அழித்துவிட இது நிச்சயமாக உதவும். எல்லாப் பெண்களையும் தாயாகவே காணுங்கள்.

7. இடுப்பளவு நீரில் நின்று குளியுங்கள். காலையில் நான்கு மணிக்கு எழுந்திருங்கள். பெண்ணைப்பற்றி நினைக்காதீர்கள். பெண்ணைப் பார்க்காதீர்கள். பாலுணர்வு கலந்த எண்ணங்களை அகற்றி அந்த இடத்தில் உன்னதமான தெய்வீக எண்ணங்கள் நிலைபெறச் செய்ய வேண்டும். உங்கள் மனத்தை நிறைவுடையதாக ஆக்குங்கள். உங்கள் மனோபலத்தை சக்திமிக்கதாகவும், தடுக்க முடியாததாகவும் ஆக்குங்கள். வீரிய சக்தி ஒரு முறை வெளியேறி விட்டால் நீங்கள் எவ்வளவு தான் பாதாம், நரம்புக்கு பலமூட்டுகிற டானிக், பால், பாலடைக்கட்டி ஆகியவற்றை உட்கொண்டாலும், இழந்த சக்தியை மீண்டும் பெற முடியாது. வீர்யம் பாதுகாக்கப்பட்டால்,

தெய்வீகப் பேரானந்தத்தை அடையவும், வாழ்வின் உயரிய சாதனைகள் பலவற்றை சாதித்துக் கொள்ளவும் அது உதவுகிறது.

8. ''கடவுளின் கருணையினால் ஒவ்வொரு நாளும், ஒவ்வொரு வழியில் நான் தூய்மை அடைந்து வருகிறேன்'' என்றும், ''இன்பம் கிடைக்கிறது; ஆனால் நிலைப்பதில்லை. அழியும் சதை வெறும் களி மண் போன்றது. எல்லாம் அழிந்து விடும், பிரம்மச்சரியம் ஒன்றே சிறந்த வழி'' என்றும் நிலையாக நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.

7. பிரம்மச்சரிய மாலை

1. ''ஒரு பெண்ணையோ அவளது படத்தையோ நினைத்தல், ஒரு பெண் அல்லது அவளது படத்தைப் புகழுதல், ஒரு பெண் அல்லது அவளது படத்துடன் விளையாடுதல், ஒரு பெண்ணையோ அல்லது அவளது படத்தையோ பார்த்தல், ஒரு பெண்ணிடம் இரகசியமாகப் பேசுதல், புலன்வழித் தூண்டுதல் காரணமாக ஒரு பெண்ணுடன் பாவச் செயலில் ஈடுபடுவதாக எண்ணுதல், பாவச் செயலிலும், உடல் இயக்கத்திலும் விடாப்பிடியாக இருத்தல், இதன் விளைவாக விந்து வெளியாதல் ஆகியவை கலவியின் எட்டுத்தன்மைகள். பிரம்மச்சரியம் இந்த எட்டு அறிகுறிகளுக்கும் முற்றிலும் மாறானது ஆகும்.'' —தக்ஷஸ்ம்ருதி

2. ''பிரம்மச்சரியம் அல்லது அப்பழுக்கற்ற கற்புநெறி தவங்களில் சிறந்த தவமாகும். அத்தகைய ஒரு பிரம்மச்சாரி மனிதனல்ல; தெய்வம் தான். மகத்தான முயற்சிகளின் மூலம் விந்துவைப் பாதுகாக்கும் ஒரு பிரம்மச்சாரியால்

இந்த உலகில் அடைய முடியாதது என்று எது இருக்கிறது? விந்துவைப் பாதுகாக்கும் சக்தியின் மூலம் ஒருவர் என்னைப்போல ஆகலாம்.''

— ஸ்ரீ சங்கரர்.

3. ''கற்புநெறியின் மூலம் கடவுளின் உலகைக் காண்பவர்களுக்கு ஸ்வர்க்கம் சொந்தமாகிறது. அவர்கள் எங்கு வாழ்ந்தாலும் சுதந்தர புருஷர்களாக வாழ்கிறார்கள்.''

— சாண்டோக்ய உபநிஷத்

4. ''சிற்றின்ப வாழ்க்கை, தேஜஸ், பலம், வீர்யம், நினைவாற்றல், செல்வம், புகழ், புனிதத்துவம், இறைபக்தி ஆகிய அனைத்தையும் அழிக்கும்.''

— பகவான் கிருஷ்ணர்.

5. ஒரு பிராமணன் ஒரு பெண்ணை நிர்வாணமாகக் காணாதிருக்கட்டும். ஆத்ரேயர் சொன்னார்: ''உணவில் விழிப்புடன் இருப்பது மூன்று மடங்கு நன்மையைத் தரும். உடலுறவில் ஈடுபடாமல் பிரம்மச்சரியத்தைக் காப்பாற்றினால் நான்கு மடங்கு நன்மை கிடைக்கும். சந்நியாசி ஒரு பெண்ணை ஒரு போதும் பார்க்கக்கூடாது என்ற விதிமுறை அன்றும் இருந்தது; இன்றும் இருக்கிறது''

— மனு.

6. ஒரு அறிவுடைய மனிதன், எரிபொருள் நிறைந்த தீக்குழி எனக் கருதி திருமண வாழ்க்கையைத் தவிர்ப்பான். தொடர்பிலிருந்து உணர்ச்சி ஏற்படுகிறது. உணர்ச்சியிலிருந்து தாகம் ஏற்படுகிறது. தாகத்திலிருந்து ஏக்கம் ஏற்படுகிறது. இந்நிலையிலிருந்து மீளுவதன் மூலம் ஆன்மா பாவக் குழியிலிருந்து விடுபடுகிறது.

— பகவான் புத்தர்.

7. பீஷ்மர் தருமபுத்திரரிடம் பின்வருமாறு கூறினர்: ''மன்ன! பிறப்பு முதல் இறப்பு வரை பூரண பிரம்மச்சாரியாக இருக்கும் ஒரு மனிதன் இந்த உலகில் அடைய முடியாதது என்று எதுவும் இல்லை.''

''ஒருவர் நான்கு வேதங்களும் கற்றுத் தேர்ந்தவர். மற்ெருருவர் பரிபூரண பிரம்மச்சாரி. இவர்களில் இரண்டாம் நபர், பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ள முதல் நபரைவிடச் சிறந்தவர்.''

அத்தியாயம் — 3

நன்னெறி யோகம்

1. சதாச்சாரம்

1. தர்ம சாஸ்திரம் நன்னெறி அல்லது நல்ல நடத்தை, ஒழுக்கம் அல்லது கடமை இவைபற்றிக் கூறுகிறது. தர்ம சாஸ்திரம் நீதி நூல். இது மனிதனின் ஒழுக்கம், நடத்தைபற்றிக் குறிப்பிடும் தத்துவப் பிரிவு ஆகும்.

2. நடத்தை என்பது பழக்க வழக்கங்கள். பகுத்தறிவு உடையவர்கள் தம்மிடையேயும், மற்ற ஜீவராசிகளிடத்திலும் எவ்வாறு நடந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதை தர்ம சாஸ்திரம் கூறுகிறது.

3. உண்மையே பேசுதல், அஹிம்சையைக் கடைப்பிடித்தல், சொல், செயல், சிந்தனையால் பிறர் மனதைப் புண்படுத்தாது இருத்தல், எவரிடத்திலும் கடுமையாகப் பேசாதிருத்தல்,

எவரிடத்திலும் கோபப்படாமல் இருத்தல், மற்றவர்களை இகழாமல் இருத்தல் அல்லது மற்றவர்களின் குறைகளைப் பேசாமல் இருத்தல், எல்லோரிடத்திலும் இறைவனைக் காணுதல் ஆகிய பண்புகள்தான் சதாச்சாரம் எனப்படும். நீங்கள் பிறரைப் பழித்துப் பேசினால், பிறர் மனதைப் புண்படுத்தினால் நீங்கள் உங்களையே பழித்துப் பேசுகிறீர்கள்; இறைவனின் உணர்ச்சிகளைத்தான் புண்படுத்துகிறீர்கள். ஹிம்ஸை பக்தி மற்றும் ஞானத்தின் எதிரி. அது தனிமைப்படுத்துகிறது; பிரித்து வைக்கிறது; அது ஒற்றுமையைக்காண்பதற்கு அல்லது ஆன்மநேய ஒருமைப்பாட்டை உணருவதற்குத் தடையாக இருக்கிறது.

4. ஒருவருடைய செயலால் பிறருக்கு நன்மை ஏதும் ஏற்படாது என்றால், ஒருவருடைய செயலால் அவர் வெட்கப்பட வேண்டியிருக்கும் என்றால் அவர் அத்தகைய செயலை ஒரு போதும் செய்யக்கூடாது. சமூகத்தில் ஒருவர் புகழப்படத்தக்க அளவில்தான் செயல்களில் ஈடுபட வேண்டும். நன்னெறி என்றால் என்ன என்பதற்கு இதுவே சுருக்கமான விளக்கம்.

5. பகவான் மனு தனது ஸ்மிருதியில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: ''ஆச்சாரம், (நன்னடத்தை) ஸ்ருதியும், ஸ்மிருதியும் எடுத்துச் சொல்லும் உயர்ந்த தர்மம். ஞானிகள் எல்லாத் தவங்களுக்கும் அடிப்படையாக ஆச்சாரத்தைக் கடைப்பிடிக்கின்றனர்.''

6. நேர்மை, உண்மை, நற்பணிகள், சக்தி, வளமை அனைத்தும் ஆச்சாரத்தின்மூலமே ஏற்படுகின்றன. மகாபாரதத்தில் பின்வருமாறு குறிப்பிடப்படுகிறது: ஆச்சாரம் (நன்னடத்தை) தர்மத்தின் அடையாளம். ஆச்சாரம் நன்மையின்

அடையாளம், உபதேசங்கள் அனைத்திலும் உயர்ந்தது ஆச்சாரம். ஆச்சாரத்திலிருந்து தர்மம் பிறக்கிறது. தர்மத்தின் அடிப்படையில் வாழ்க்கை ஏற்றம் பெறுகிறது. ஆச்சாரத்தின்மூலம் மனிதனின் வாழ்க்கை அமைகிறது. ஆச்சாரத்தின் மூலம் மனிதன் வளம் பெறுகிறான். ஆச்சாரத்தின் மூலம் மனிதன் இப்போதும், எப்போதும் நற்பெயர் அடைகிறான். எல்லோருக்கும் இனிய நண்பராக இருக்கும் ஒருவர்தான், செயல், எண்ணம், பேச்சு இவற்றின்மூலம் எல்லோருடைய நன்மைக்கும் பாடுபடுகிற ஒருவர்தான் தர்மத்தைப் புரிந்து கொண்டவர்.

7. தர்மம் மிகவும் நுட்பமானதாக உள்ளது. சிக்கலானதாகவும் உள்ளது. இது ஞானிகளையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தியிருக்கிறது. தர்மம் செல்வம், திருப்தி, ஆசைகள், இறுதியில் முக்தி அனைத்தும் தரும். தர்மம், அர்த்தம், காமம், மோக்ஷம் என்னும் நான்கு புருஷார்த்தங்களில் தர்மம் முதலிடம் வகிக்கின்றது. தர்மம் பொது வாக கடமை, நேர்மை என்பதாகத்தான் அறியப் படுகிறது. ச்ரேயஸை (மோக்ஷத்தை) கொடுக்கக் கூடிய எந்தச் செயலும் தர்மம் ஆகிறது. மனிதர் களுக்கு நன்மையைத் தருவது தர்மம் ஆகிறது.

8. எந்த ஜீவனையும் புண்படுத்தாத நெறி, அறநெறி. உண்மையில் உயிரினத்தை துன்பங் களிலிருந்து விடுவிக்கவே அறநெறி உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது. தர்மம் அனைவரையும் பாதுகாப் பதால் அவ்வாறு அழைக்கப்படுகிறது. உண்மையில் அறநெறி அனைவரையும் காக்கிறது.

9. நடத்தை வளமைக்கு அடிப்படை. நடத்தை நற்பெயரைத் தருகிறது. நடத்தைதான்

நீண்ட ஆயுளைத் தருகிறது. துன்பங்களையும், தீமைகளையும் நடத்தைதான் அழிக்கிறது. ஞானத்தின் அனைத்துப் பிரிவுகளிலும் உயரியதாக நடத்தை கருதப்படுகிறது.

10. நடத்தையின் மூலமே ஒருவர் நீண்ட ஆயுள், செல்வம், வளமை எல்லாம் பெறுகிறார். வாழ்வின் லட்சியத்தை அடைய அது ஒரு வழி. நன்னடத்தையின்றி எவரும் வாழ்வின் லட்சியத்தை அடைய முடியாது. நன்னடத்தை நற்பெயர், நீண்ட ஆயுள், செல்வம், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றைத் தருகிறது. இறுதியில் மோக்ஷத்திற்கு வழி வகுக்கிறது. நடத்தை நற்பண்பையும், நற்பண்பு நீண்ட ஆயுளையும் தருகிறது. நன்னடத்தை புகழ், நீண்ட ஆயுள், ஸ்வர்க்கம் அனைத்தையும் தருகிறது. நன்னடத்தை ஸ்வர்க்கத்து தேவதைகளை திருப்தி செய்யக்கூடிய பயனுள்ள கிரியை ஆகும்.

11. ஒரு மனிதன் நல்லவனாகவும், பண்பாளனாகவும் இருப்பதற்குக் காரணம், அவன் பின்பற்றும் நன்னடத்தையே. ஒரு மனிதனின் செயலையொட்டியே அவன் மதிக்கப்படுகிறான். இந்த உலகிலும் விண்ணுலகிலும் ஒரு மனிதனின் புகழ் அவனது மகத்தான செயலின்மூலமே ஏற்படுகிறது. உண்மையில் ஒரு மனிதன் தனது நன்னடத்தையின் மூலம் மட்டுமே மூன்று உலகங்களையும் வெற்றி கொள்ள முடியும். பண்புடைய மனிதன் பெற முடியாதது என்று எதுவும் இல்லை. நல்ல ஒழுக்க சீலராகவும், நன்மைதரும், சுகமளிக்கும் இனிய பேச்சுக்களைப் பேசக்கூடியவராகவும் விளங்கும் ஒரு மனிதனுக்கு இணையில்லை. தரும சீலராகவும், நற்செயல்களில் ஈடுபடுபவராகவும் உள்ள ஒரு மனிதரை மக்கள் நேரில் பார்க்காவிட்டாலும் கேள்விப்பட்ட மாத்திரத்தில் அவரை மதித்துப் போற்றுகின்றனர்.

12. நடத்தை கெட்ட ஒழுக்கங் கெட்ட ஒரு மனிதனின் ஆயுள் குறைவானதாகவே இருக்கிறது. உயிரினம் அந்த மனிதனைக் கண்டு அஞ்சுகிறது; அந்த மனிதனின் கொடுமைகளுக்கு ஆளாகிறது. ஆகவே ஒரு மனிதன் முன்னேற்றமும், வளமையும் பெற விரும்பினால், தார்மீக வாழ்க்கையைக் கடைப் பிடிக்கவேண்டும்; நெறிபிறழாமல் வாழவேண்டும். ஒரு மனிதன் பாவியாக இருந்தாலும், நற்செயல்கள் அனுகூலமற்ற நிலையையும், துன்பங்களையும் அகற்றி வெற்றிபெறுகின்றன.

13. நன்னடத்தையுள்ள ஒரு மனிதனுக்கு லட்சியங்கள், கொள்கைகள், குறிக்கோள்கள் உண்டு. அவன் அவற்றைத் தவறாது கடைப்பிடித்து, தனது பலவீனங்களையும் குறைகளையும் போக்கிக் கொள்ளுகிறான். நற்பண்புகளைப் பெருக்கிக் கொண்டு சாத்வீகமான மனிதனாக மாறுகிறான். அவன், தனது பெரியோர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள், ஆச்சார்யர்கள், சகோதரிகள், சகோதரர்கள், நண்பர்கள், உறவினர்கள், புதியவர்கள் மற்றும் பிறரிடத்தில் மிகவும் கவன மாகப் பழகுகிறான். அவன் சாதுக்களையும், மகாத் மாக்களையும் தரிசித்துப் பேசுவதன் மூலமும், சமய நூல்களைப் படிப்பதன் மூலமும் நல்லது எது தீயது எது என்று தெரிந்து கொள்ளுகிறான். அதன் பிறகு அறவழியில் நடக்கிறான்.

14. ஒழுக்க சீலன், அனைவரும் நலமாக இருக்க வேண்டும் என்று எண்ணுகிறான். அவன் தன் இருப்பிடத்தைச் சுற்றியிருக்கும் மக்களிடம் இனிமையாகப் பழகுகிறான். அவன் பிறருடைய உணர்ச்சிகளை ஒரு போதும் புண்படுத்துவதில்லை. ஒரு போதும் பொய் பேசுவதில்லை. அவன் பிரம்மச் சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்கிறான். மனத்தின் தீய

போக்குகளை அவன் சோதித்துப் பார்க்கிறான். பரமாத்மாவுடன் இரண்டறக் கலந்து பேரின்பம் அனுபவிப்பதற்காக, நன்னடத்தையின் மூலம் தன்னைத் தயார் செய்து கொள்ளுகிறான்.

15. ஒரு சாதகன், வேதவியாசரை அணுகி, பின்வருமாறு கூறினான்: ''மகரிஷி! விஷ்ணுவின் மறு அவதாரமாகத் திகழ்பவரே! நான் குழப்பத்தில் ஆழ்ந்து இருக்கிறேன். 'தர்மம்' என்ற சொல்லின் உண்மைப் பொருளை என்னால் உணர முடியவில்லை. சிலர் 'நன்னடத்தை' என்று அதற்குப் பொருள் கூறுகின்றனர். சிலர் மோக்ஷத்தையும், மகிழ்ச்சியையும் அளிப்பதே தருமம் என்று சொல்லுகின்றனர். உங்களின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாக இருக்கிற எதுவும் அதர்மம் ஆகும். எது தர்மம், எது அதர்மம் என்று அறிய முடியாத அளவுக்கு ஞானிகளே குழப்பம் அடைந்திருக்கிறார்கள் என்று கிருஷ்ண பகவான் கூறுகிறார். **கஹனா கர்மணோ கதி**:—செயல் வழி மர்மமானது. நான் திகைத்து நிற்கிறேன். மகரிஷி! எனது செயல்கள் அனைத்திலும் தர்மத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு ஏற்ற முறையில், மிக மிக எளிதாகப் புரியும் வகையில் எனக்கு தர்மத்தைப்பற்றி எடுத்துச் சொல்லுங்கள்.'' மகரிஷி வியாசர் பதில் சொன்னார். ''சாதகரே! கேளுங்கள். நான் ஒரு எளிய முறையைச் சொல்லுகிறேன். நீங்கள் எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும் போதும் பின்வரும் பொன்மொழிகளை நினைவில் வைத்திருங்கள். பிறர் உங்களுக்குச் செய்வதை நீங்கள் பிறருக்குச் செய்யுங்கள். பிறர் உங்களிடம் எவ்வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்களோ அவ்வாறே நீங்கள் பிறரிடம் நடந்து கொள்ளுங்கள். இது தான் தர்மம். இதன் வழியில் கவனமாகச் செயல்படுங்கள். எல்லாத் துன்பங்களிலிருந்தும் நீங்கள் காப்பாற்றப்

படுவீர்கள். இந்தப் பொன்மொழிகளை நீங்கள் பின்பற்றினால், உங்களால் ஒரு போதும் பிறரைப் புண்படுத்த முடியாது. இதனை உங்களின் தினசரி வாழ்வில் பயிற்சி செய்யுங்கள். இதில் நீங்கள் நூற்றுக்கணக்கான முறை தோற்றாலும் கவலையில்லை. உங்களது பழைய சம்ஸ்காரங்களும், அசுப வாசனைகளும் உங்களது உண்மையான எதிரிகள். அவை வழியில் தடைகளாக வரும். விடாமுயற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். லட்சியத்தை அடைவதில் நீங்கள் வெற்றி பெறுவீர்கள்.'' சாதகர், வியாசரின் உபதேசங்களை தவறாது கடைப்பிடித்து மோக்ஷம் பெற்றார்.

16. இது மிகச் சிறந்த பொன்மொழி. நன்னடத்தையின் சாரம் முழுமையாக இதில் இருக்கிறது. இதனைக் கவனமாகக் கடைபிடிக்கிற ஒருவன், எந்தத் தவறான செயலிலும் ஈடுபட மாட்டான். தெய்வத்தின் எண்ணத்துக்கு ஏற்றபடி செயல்படுவது சரியானது. அதற்கு மாறாகச் செயல்படுவது தவறானது.

17. கடவுள், மதம், தர்மம் ஆகியவற்றைப் பிரித்துப் பார்க்க முடியாது. மனிதர்கள் அனைவரும் தர்மத்தின் அடிப்படையில்தான் மதிக்கப்படுகிறார்கள். நாளடைவில் இயல்பான வளர்ச்சி மற்றும் முன்னேற்றத்தின் மூலம் தெய்வ நிலையை அடைகிறார்கள். மனிதன், தனது சாதி, வாழ்க்கை முறை இவற்றுக்கு ஏற்ற தர்மத்தைக் கடைபிடித்து, இறுதியில் அளவிலாப் பேரானந்தம், உன்னதமான அமைதி, இடையறாத மகிழ்ச்சி, உயர்ந்த ஞானம், நிலையான திருப்தி மற்றும் அமரத்துவம் ஆகியவற்றை அளிக்கும் வாழ்வின் இறுதி லட்சியமாகிய ஆன்ம ஞானத்தைப் பெறுகிறான். அறநெறிப்படி அமைந்த பரிபூரண வாழ்க்கை ஆன்ம ஞானம் பெற அவசியம்.

18. ஒழுக்கம் வேதாந்தத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கிறது. ''உங்கள் பக்கத்து வீட்டுக்காரர் வேறு யாரும் அல்ல; நீங்களேதான். அவர் வேறு நீங்கள் வேறு என்ற வேறுபாடு உண்மை அல்ல; மாயை'' என்று உபநிஷத் கூறுகிறது. நன்னடத்தை என்பது ஆத்மீக ஒருமைப்பாடு அல்லது வாழ்வின் ஒருமைத்தன்மை, அல்லது எங்கும் ஒருமைத்தன்மை நிலவுவதாகக் கருதும் அத்வைத உணர்வை அனுபவிப்பது ஆகும். தார்மீகப் பண்பாடு, ''**சர்வம் கல்பிதம் பிரம்ம**— எல்லாம் உண்மையில் பிரம்மம்தான்'' என்ற வேதாந்த அனுபவத்தைத் தருகிறது.

2. தார்மீகக் கட்டுப்பாடு

1. ஆத்மா ஒன்றுதான். ஒரே பொதுவான விழிப்புணர்ச்சிதான் எல்லா உயிர்களிடத்திலும் இருக்கிறது. உயிர்கள் அனைத்தும் ஒரே பரம்பொருளின் வடிவங்கள். தண்ணீர் நிறைந்த எல்லாப் பானைகளிலும் ஒரே சூரியனைப் பார்க்கிறோம். அதுபோல, அனைத்து உயிர்களிடத்திலும் ஒரே இறைவன் குடிகொண்டிருக்கிறார். ஒரு பொருள் பல பொருட்களாக ஆகமுடியாது; ஆனால் ஒரு பொருள் பல பொருட்களாகத் தோற்றமளிக்கிறது. ஒன்று என்பது உண்மை. அதுவே பல வடிவம் கொள்ளுவது மாயை. பிரிந்து நிற்பது மாயை; அது தாற்காலிகமானது. ஒருமையே உண்மை. ஒருமையே நிலையானது. எல்லோரிடத்திலும் ஒரே உயிர்த்துடிப்பு இருக்கிறது. மிருகங்கள், பறவைகள், மனிதர்கள் அனைவரிடத்திலும் உயிர் பொதுவாக இருக்கிறது. நிலைத்திருப்பது பொதுவானது. உபநிடதங்கள் இதைத்தான் வலியுறுத்துகின்றன. சமயம்பற்றிய இந்த அடிப்படை உண்மை

தான், நன்னடத்தை அல்லது அறநெறிக்கு அடிப் படை. நீங்கள் மற்ெறுரு மனிதனைத் துன்புறுத்திஞல், உங்களை நீங்களே துன்புறுத்திக் கொள்ளுகிறீர்கள். மற்ெறுரு மனிதனுக்கு நீங்கள் உதவி செய்தால் உங்களுக்கு நீங்களே உதவி செய்து கொள்ளுகிறீர் கள். அறியாமையின் காரணமாக ஒரு மனிதன் மற்ெறுரு மனிதனைத் துன்புறுத்துகிருன். மற்ற உயிர்கள் தன்னிடமிருந்து வேறுபட்டவை என்று அவன் எண்ணுகிருன். ஆகவே அவன் மற்றவர் களைச் சுரண்டுகிருன். அவன் சுயநலம், பேராசை, தற்பெருமை, அகந்தை உடையவனுக இருக்கிருன். ஒரே ஆத்மா எங்கும் நிறைந்திருக்கிறது என்றும், ஒரே ஆத்மா எல்லா உயிர்களிடத்திலும் குடி கொண்டிருக்கிறது என்றும் எல்லா உயிர்களும் பரம்பொருளுடன் இணைந்திருக்கிறது என்றும், ஒரு நூலில் கோர்க்கப்பட்ட முத்துக்களைப்போல அவை இருக்கின்றன என்றும், நீங்கள் உண்மையில் உணர்ந்துகொண்டால் நீங்கள் எப்படி மற்றவர் களைப் புண்படுத்தவோ, சுரண்டவோ முடியும்?

2. கடவுளைப்பற்றிய உண்மையையோ அல்லது தெய்வீக வாழ்க்கையையோ அறிந்து கொள்ள நம்மில் யார் உண்மையில் ஆவல் உடைய வர்களாக இருக்கிருேம்? ''நீங்கள் இம்பீரியல் பாங்கில் எவ்வளவு பணம் போட்டு வைத்திருக் கிறீர்கள்? அதனை எனக்கு விரோதமாகச்சொன்னது யார்? நான் யார் என்று உங்களுக்குத் தெரியுமா? உங்கள் மனைவியும் குழந்தைகளும் நலந்தானே?'' என்பது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்கத்தான் நாம் பெரும்பாலும் ஆயத்தமாக இருக்கிருேம். ''நான் யார்?\ இந்த சம்சாரம் என்பது என்ன? பந்தம் என்ருல் என்ன? சுதந்தரம் என்பது எது? நான் எப்போது தோன்றினேன்? நான் எங்கே போகி றேன்? ஈஸ்வரன் யார்? இறைவனின் குணச்சிறப்பு

யாது? இறைவனுடன் நம்முடைய தொடர்பு எத்தகையது? மோக்ஷத்தை அடைவது எப்படி? மோக்ஷத்தின் ஸ்வரூபம் எப்படிப்பட்டது?'' என்று கேட்க நம்மில் எவரும் ஆயத்தமாக இல்லை.

3. அறவழியின் ஆரம்பமே நம்மைப்பற்றியும், நமது சுற்றுப்புற சூழ்நிலையைப் பற்றியும் நமது செயல்களைப் பற்றியும் சிந்திப்பதுதான். செயல் படுவதற்கு முன்பாகச் சிந்திக்க வேண்டும். ஒரு மனிதன் ஒன்றைத் தனது கடமை என்று ஏற்றுக் கொண்டு, அதனை சிரத்தையுடன் செயற்படுத்த முனைவதன் மூலம் அவருக்கு முன்னேற்றம் ஏற்படு கிறது. அதனையடுத்து அவரது வசதிகளும் வளமையும் அதிகரிக்கின்றன. அவரது இன்பம், சீரானதாக இருக்கும். அவரது மகிழ்ச்சி, இன்ப நுகர்ச்சி, பொழுதுபோக்கு எல்லாம் சீரானதாக வும், உயர்வானதாகவும் இருக்கும். மகிழ்ச்சி, நிழல்போல. அதனை நாம் பிடிக்க முயன்றால் அது நம்மைவிட்டு ஓடும். மனிதன் இதனைப்பற்றிக் கவலைப்படாமல் தனது கடமையைச் செய்தால் சிறந்த, உயரிய இன்பம் அவரது வாழ்க்கை முழுவதும் நிறைந்திருக்கும். மகிழ்ச்சியை மனிதன் தேடிப் போகாவிட்டால் அது மனிதனைத் தேடி வரும்.

4. மகிழ்ச்சியை அதிகரிப்பது அல்லது சீராக்குவது அறவழியின் இறுதிக்குறிக்கோள் அல்ல. ஏனெனில் அதே அளவுக்கு வேதனையும், துன்பமும் அதிகரிக்கின்றன. ஏனென்றால், அறிவு வளர்ச்சி அடையும்போதே எளிதில் கோபப்படக்கூடிய தன்மையும், வேதனையால் எளிதில் பாதிக்கப்படுகிற தன்மையும் மனிதனிடத்தில் வளர்ச்சி அடைகிறது. வாழ்வின் சாரம், பரிணும வளர்ச்சி அல்லது புதிய லட்சியங்களை நிலையாக உணர்தல் ஆகும். ஆகவே,

மனித உணர்ச்சிகளை-அவை வேதனைமிக்கதாயினும், மகிழ்ச்சி அளிப்பதாயினும்-உயர்வு பெறச்செய்தல், மனிதன் வாழ்க்கை முழுமையையும் உயர்வு பெறச் செய்தல், மனிதனின் செயல்களையும் நோக்கங் களையும் உயரியதாக ஆக்குதல் ஆகியவை தான் அறவழியின் நிலையான குறிக்கோள் ஆகும்.

5. 'ஞானம் என்பது நற்பண்பு' என்னும் சூத்திரம் மனிதனின் அறவாழ்வுக்குப் போதிய விளக்கமாக இருக்கிறது. அறிவு, ஒன்றைச் சரியானது என்று கருதுகிறது. ஆனால் அது செயலில் ஒத்து வருவதில்லை. மனிதன் ஒன்றைச் சரியானது என்று உணர்ந்து கொள்ளுகிறான். ஆனால் தவறு என்று தெரிந்தும் இன்னொன்றைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுகிறான். பகுத்தறிவுக்கு மாறாக ஆசை செயல்படுகிறது. இப்படி இருவேறு தன்மை கொண்ட நிலையினை எப்படிச் சமாளிப்பது என்ற மனக்குழப்பம் ஏற்படுகிறது. மனம் எளிதான வழியைத் தேர்ந்தெடுக்கிறது. பகுத்தறிவின் குரலுக்குச் செவிமடுத்து ஆசையின் தூண்டுதலுக்கு ஆளாகாமல் இருக்க மனத்தால் இயலவில்லை. சரியான செயலைச் செய்ய புத்தியை கூர்மைப் படுத்தினால் மட்டும் போதாது. கோணல் தன்மை கொண்ட மனத்தை நேராக்க வேண்டும். பகுத் தறிவுக்கு ஒவ்வாத ஆசையின் தூண்டுதலுக்கு மனம் பணியாது மறுக்குமாறு செய்ய இது அவசிய மாகிறது.

6. ஒரு மனிதன் சிறந்த ஒன்றைத் தேர்ந் தெடுக்க தூய பகுத்தறிவு காரணமாக இருக்கிறது. மனிதனிடத்தில் உள்ள அசுரத்தனம் மனிதனை எதிர்த்துப் போராடுகிறது. தார்மீகக் கட்டுப்பாடு இல்லாத மனிதனின் உணர்ச்சிகள், பகுத்தறிவுக்கு மாறாகச் செல்லுகின்றன. பகுத்தறிவுக்கு ஒவ்வாத விஷயம், பகுத்தறிவுக்குப் பணிந்து போகக்கூடியது

என்பது ஆலோசனைகள், கண்டனங்கள், எச்சரிக்கைகள், கண்டிப்புக்கள் ஆகியவற்றால் நிரூபிக்கப்படுகின்றன.

7. நற்பண்புகளுக்கு ஆதாரமாக தற்சார்பு உள்ளது. எல்லா மதங்களையும் தோற்றுவித்தவர்களும் உபதேசித்தவர்களும் அகத்தே இறைவன் இருப்பதை உணர வேண்டும் என வலியுறுத்தியிருக்கிறார்கள்; நூல்கள், மனிதர்கள், பழக்கங்கள் இவற்றை நாடிச்செல்லுவதைக் காட்டிலும் இந்த அனுபவத்தின்மூலம் தற்சார்பு நிலையினை அடைய வேண்டும் என்று அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூறியிருக்கிறார்கள். தற்சார்பு நற்பண்புக்கு அடிப்படை.

8. லட்சியங்கள், பொதுவான கொள்கைகள் ஆதிக்கம் செலுத்தும் மனித வாழ்வில் சுயகட்டுப்பாடு மிகச் சிறந்த ஒன்றாகத் திகழுகிறது. தார்மீக ஒழுக்கத்தின் இறுதிநிலை சுயகட்டுப்பாடு. மனிதனின் முழு இயல்பும் கட்டுப்பாடு மிக்கதாக ஆக்கப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கமும் பயிற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். ஆன்மாவுக்கு எதிரான விஷயங்களை, கட்டுப்பாடு, இசைவானதாக மாற்றியமைக்கிறது. ஒரு சாதகன் சுய கட்டுப்பாட்டின்மூலம் உண்மையை உணர்ந்து கொள்ளுகிறான்; நல்லதை நேசிக்கிறான்; சரியானதைத் தேர்ந்தெடுக்கிறான்; இவற்றின்மூலம் பரம்பொருளை அனுபவிக்கிறான்.

9. அங்கீகரிக்கப்பட்ட கொள்கைகளின் அடிப்படையில் உடலின் அங்கங்களுக்குப் பயிற்சி அளிப்பதே கட்டுப்பாடு ஆகும். நீங்கள் புத்தியை மட்டும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டால் போதாது; மன உறுதி, உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றையும் ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும்.

கட்டுப்பாடு உடைய மனிதனின் செயல்கள் அனைத்தும் கட்டுப்பாடு மிக்கதாக இருக்கும். அவன் மனம்போன போக்கில் போவதில்லை. அவன் உணர்ச்சிகளுக்கோ, இந்திரியங்களுக்கோ அடிமையாவதில்லை. இந்த சாதனை ஒரு நாள் முயற்சியில் பெறக்கூடியது அல்ல. வெகு நாட்களுக்கு பயிற்சி செய்வதன் மூலமும், தினசரி வாழ்வில் சுயகட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலமும் இந்த ஆற்றலைப்பெற முடியும். உணர்ச்சிகளின் கோரிக்கைகளைப் புறக்கணிக்க நீங்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உலகியல் வாழ்வில் உழலும் மனிதன் தவறான செயல்களுக்கு இரையாகிறான்: சுயகட்டுப்பாடு உள்ள மனிதன் அவற்றை எதிர்த்து நிற்கிறான்.

3. அறவழி யோகத்தின் வழி

1. அறவழிப்பட்ட பூரண ஒழுக்கத்தைப்பெற வேண்டும் என்ற கவலை சிறிதும் இன்றி சாதகர்கள் அனைவரும் அவர்களின் வீட்டிலிருந்து புறப்பட்டதும் சமாதி மற்றும் தியானத்தில் ஈடுபட்டுத் தவறு செய்கின்றனர். அவர்கள் பதினைந்து ஆண்டுகளுக்கு தியானம் செய்தாலும் மனம் என்றும் போல அப்படியே இருக்கிறது. பொறாமை, வெறுப்பு, தன்னைத்தானே உயர்வாக எண்ணிக் கொள்ளும் குணம், தற்பெருமை அகந்தை எல்லாம் ஆரம்பத்தில் இருந்தது போல் அப்படியே அவர்களிடத்தில் குடிகொண்டிருக்கிறது. ஒருவர் அறவழி நின்று பூரண ஒழுக்கச் சீலராக விளங்கினால் தியானமும், சமாதியும் அவருக்கு தாமாக வந்து சேருகின்றன.

2. நன்னடத்தை யோகத்துக்கு அடிப்படை. நற்பண்பின் அடிப்படையில் யோகம் அமைகிறது. யோக சாதனையில் வெற்றி பெற அறநெறிப்பட்ட ஒழுக்கம் அவசியம் தேவை. அறநெறிப்பட்ட ஒழுக்கம் என்பது, வாழ்வில் சரியான செயல்முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பது ஆகும். துவக்கத்திலேயே ஒரு சாதகன் நன்னடத்தையில் சிறந்து விளங்க வேண்டும். நன்னடத்தை என்பது இயம—நியமங்களை அனுஷ்டிப்பதாகும் இயமம், நியமம் என்பவை யோகத்தின் இரு முதுகு எலும்பு போன்றவை. இதனை சாதகன் தினசரி பயிற்சி செய்ய வேண்டும். இது ஏறக்குறைய ஏசுநாதரின் பத்துக்கட்டளைகள் அல்லது புத்தரின் உன்னதமான எட்டு வழிகள் ஆகியவற்றைப் போன்றதாகும். இயம, நியமங்களைப் பயிற்சி செய்தால் மனத்தின் அழுக்குகள் மறைந்து போகும்.

3. இயமம், யோகத்தின் அடித்தளம். அது இல்லாமல் யோகம் என்ற கட்டிடத்தைக் கட்ட முடியாது. இயமம் என்பது அஹிம்ஸை, சத்தியம், அஸ்தேயம் (திருட்டு அல்லது பொய் சொல்லுதல் ஆகியவற்றில் ஈடுபடாதிருத்தல்), பிரம்மச்சரியம், அபரிக்ரஹம் (பேராசையின்றி வாழ்தல்) ஆகியவற்றை கடைப்பிடிப்பது ஆகும். பதஞ்சலி மகரிஷி, இந்த ஐந்தையும் குறிப்பிடுகிறார். ஒவ்வொரு மதத்திலும் இவை முக்கியமானவையாகக் கருதப்படுவதை நீங்கள் காணலாம். இவற்றைக் கடைப்பிடிப்பதன் அவசியம், கீதையின் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திலும் சிறப்பாக வலியுறுத்தப்படுகிறது.

4. நியமம் என்பது, சௌச, சந்தோஷ, தபஸ், ஸ்வாத்யாய மற்றும் ஈஸ்வர ப்ரணிதான ஆகியவற்றைக் கடைப்பிடிப்பது ஆகும். சாண்டில்ய

ரிஷி, சௌச, தய, அர்ஜவ, த்ருதி, மிதாஹாரப் பயிற்சிகளை 'யம'த்தில் இணைத்துச் சொல்லுகிறார். 'சௌச' என்பது உள்ளும் புறமும் தூய்மையைக் கடைப்பிடித்தல். கை கழுவுதல், குளித்தல் என்பவை புறத்தூய்மை, மனத்தில் தெய்வீக எண்ணங்கள் நிறைந்திருக்குமாறு செய்தல் அகத் தூய்மை.

5. ''நட்பு, கருணை, திருப்தி, மகிழ்ச்சி, துன்பம், நற்பண்பு, தீய பழக்கங்கள் இவற்றைப் பொருட்படுத்தாதிருத்தல் ஆகிய பழக்கங்களை விருத்தி செய்து கொள்ளுவதன் மூலம் மனம் தூய்மைப்படுகிறது.'' இன்பம் அனுபவிப்பவர்களைக் கண்டு நட்புக் கொள்ளும் எவரும் பொறாமை என்னும் அழுக்கு இன்றி வாழுகிறார்கள். வேதனைப் படும் ஒருவரிடத்தில் மனம் கருணை காட்டும் போதும், பிறர் துன்பப் படும்போது தான் துன்பப் படுவதாகக் கருதி அவர் துன்பம் துடைக்க விரும்பும் போதும் பிறருக்குத் தீங்கு செய்ய வேண்டும் என்ற ஆசை என்னும் அழுக்கு அகற்றப்படுகிறது. நல்லவர்களைக் காணும்போது மகிழ்ச்சி அடைபவர் களின் மனத்திலிருந்து பொறாமை அகலுகிறது. தீய ஒழுக்கம் உடையவர்களுடன் சேராமல், நடுநிலை வகிப்பவர்களின் மனதிலிருந்து பொறுமை யின்மை என்னும் அழுக்கு நீக்கப்படுகிறது.

6. தொல்லைதரும் சக்தி (ரஜஸ்), சோம்பல் (தமஸ்) ஆகியவை அகற்றப்படுவதன் மூலம் தூய்மை (சத்வம்) உருவெடுக்கிறது. இத்தகைய தூய்மை உடைய மனிதன் மனக்கட்டுப்பாடு உடையவனாக இருப்பான். ஏனெனில் தூய்மை மனிதனிடத்தில் அந்த உயரிய நிலையை உருவாக்கும். மனம் தூய்மையாக இருக்கும்போது அது சீர்பட்டு, ஒருநிலைப்படுகிறது. இத்தகைய

நற்பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளாவிட்டால் சீரான நிலையினைப் பெறமுடியாது. ஆகவே ஒருவர் யோக நிலையில் பூரணத்துவம் பெற விரும்பினால் நன்னடத்தை உடையவராகத் திகழவேண்டும். இந்த நிலையை அடைந்திருக்கும் ஒருவரிடத்தில் சமாதியும், நிஷ்டையும் இயல்பாக வந்து சேரும்.

4. நன்னடத்தையின் சிறப்பு

1. யம, நியமங்களை அல்லது நன்னடத்தையை தொடர்ந்து கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் அறவழியில் பூரண ஒழுக்கத்தைப் பெற்ற ஒரு மனிதன் காந்தம்போல பிறரைக் கவரும் தன்மையைப் பெறுகிறான். லட்சக் கணக்கான பேர்களை அவனால் வசீகரிக்கமுடியும். ஒழுக்கம் ஒரு மனிதனுக்கு சக்திவாய்ந்த தோற்றத்தைத் தருகிறது. நல்ல ஒழுக்கம் உடைய மனிதனைத் தான் மக்கள் மதிக்கிறார்கள். ஒழுக்கம் உடைய மக்கள் எல்லா இடத்திலும் மதிக்கப்படுகிறார்கள். நேர்மை, சிரத்தை, வாய்மை, அன்பு, தாராள மனம் ஆகிய பண்புகளை உடைய ஒரு மனிதன் மக்களின் மதிப்பைப் பெற்று அவர்களை வசீகரிக்கிறான். சாத்வீகப் பண்புகள் மனிதனை தெய்வ நிலைக்கு உயர்த்துகிறது. உண்மையே பேசி, பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்கிற ஒரு மனிதன், சக்திமிக்க தோற்றப் பொலிவுடன் விளங்குகிறான். அவன் ஒரு வார்த்தை பேசினாலும் அதில் சக்தி இருக்கிறது. மக்கள் காந்தம்போல கவரப் படுகிறார்கள். தனது தோற்றப் பொலிவை அதிகரித்துக்கொள்ள விரும்புகிற ஒரு மனிதன், ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு பிரதான முக்கியத்துவம் கொடுக்கவேண்டும். பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடிக்காத மனிதனிடம் தோற்றப் பொலிவினைக் காணமுடியாது. தோற்றப் பொலி

வினைப் பெறமுடியும்; ஆனால் நற்பண்புகளை நடைமுறையில் கடைப்பிடிப்பது தவிர்க்க முடியாதது ஆகும்.

2. ஒரு மனிதன் இறக்கலாம்; ஆனால் அவனது ஒழுக்கம் நிலைத்திருக்கிறது. அவனது எண்ணங்கள் நிலைத்திருக்கின்றன. ஒழுக்கம்தான் ஒரு மனிதனுக்கு உண்மையான ஆற்றலையும், சக்தியையும் தருகிறது. ஒழுக்கமே சக்தி. ஞானமே சக்தி என்று சொல்லுகிறார்கள். ஆனால் ஒழுக்கமே சக்தி என்று நான் மிகவும் வலியுறுத்திக் கூறுகிறேன். ஒழுக்கம் இல்லாமல் ஞானம் பெற முடியாது. ஒழுக்கம் இல்லாத மனிதன் இந்த உலகில் பிணத்துக்குச்சமம். அவன் சமுதாயத்தில் அலட்சியப் படுத்தப்படுகிறான்; இகழப்படுகிறான். உங்களுக்கு வாழ்வில் வெற்றி கிடைக்க வேண்டுமென்றால், நீங்கள் பிறரை வசீகரிக்க வேண்டுமென்றால், ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேற வேண்டுமென்றால், நீங்கள் ஆன்ம ஞானம் பெற விரும்பினால் மாசில்லா ஒழுக்கம் உங்களிடத்தில் குடிகொண்டிருக்க வேண்டும். ஒழுக்கம், மனிதன் இறந்த பிறகும் நிலைத்திருக்கிறது. ஸ்ரீ சங்கரர், புத்தர், ஏசுநாதர் மற்றும் பிற ரிஷிகளை இன்றும் நீங்கள் நினைவில் வைத்திருக்கிறீர்கள். ஏனெனில் அவர்களிடத்தில் அற்புதமான ஒழுக்கம் இருந்தது. ஒழுக்கம், மிக உயரிய ஆன்மீக சக்தி. அது நறுமணத்தை எங்கும் பரப்பும் இனிய மலர் போன்றது. தோற்றப் பொலிவு என்பது ஒழுக்கம்தான். ஒரு மனிதன் ஆற்றல் மிக்க ஓவியனாக இருக்கலாம்; இசை ஞானியாக இருக்கலாம்; போற்றத்தக்க கவிஞனாக இருக்கலாம்; அல்லது ஒரு மாபெரும் விஞ்ஞானியாக இருக்கலாம்; ஆனால் அவனிடத்தில் ஒழுக்கம் இல்லை என்றால் சமுதாயத்தில் அவனுக்கு உண்மையில் இடமில்லை.

3. நீங்கள், பணிவு, மரியாதை உபசரிக்கும் குணம் ஆகிய பண்புகள் உடையவராகத் திகழ வேண்டும். நீங்கள் மற்றவர்களை மதிப்புடனும், கனிவுடனும் நடத்த வேண்டும். நற்பண்புகளும், இனிய பேச்சும் பல இன்னல்களை அகற்றியிருக்கின்றன. பிறரை மதிக்கின்றவர்கள், பிறரால் மதிக்கப்படுகிறார்கள். பணிவு மரியாதையைப் பெற்றுத் தருகிறது. பணிவு, பிறர் இதயத்தை வெற்றிகொள்ளும் பண்பு ஆகும். பணிவுமிக்க மனிதன், சக்திமிக்க காந்தம் போன்றவன்.

4. பண்டைக்காலத்தில் மாணவர்கள் பயிற்சியைப் பூர்த்தி செய்கிறபோது ரிஷிகள் கூறியிருப்பவற்றைக் கவனமாகப் பாருங்கள்: "உண்மை பேசு. கடமையைச் செய். வேதங்களைப் படிக்கத் தவறாதே. உண்மையிலிருந்து பிறழாதே, கடமையில் தவறாதே. உனது நலத்தைப் புறக்கணிக்காதே. உனது வளமையைப் புறக்கணிக்காதே. வேதத்தைக் கற்கவும், போதிக்கவும் தவறாதே. இறைவனுக்கும் உனது முன்னோர்களுக்கும் செய்யவேண்டிய கடமைகளிலிருந்து நழுவாதே. உன் அன்னை உனது தெய்வமாக இருக்கட்டும் (மாத்ரு—தேவோ—பவ). உனது தந்தை உனது தெய்வமாக இருக்கட்டும். (பித்ரு—தேவோ—பவ). உனது ஆசிரியர் உனது தெய்வமாக இருக்கட்டும். (ஆசார்ய—தேவோ—பவ). உங்கள் இல்லத்துக்கு வரும் விருந்தாளி உனது தெய்வமாக இருக்கட்டும் (அதிதி—தேவோ—பவ). குற்றமற்ற செயல்களைச் செய். உனக்கு நற்பணிகள் என்று தோன்றுவதைத் தவிர வேறு எதிலும் நீ ஈடுபடக் கூடாது. நம்மைவிட உயர்ந்தவர்களாகத் திகழும் பிராமணர்களை அமரச் செய்து கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். நம்பிக்கையுடன் தர்மம் செய்.

நம்பிக்கை இல்லாமல் கொடுக்காதே. மகிழ்ச்சி, அடக்கம், அச்சம், அன்பு ஆகிய பண்புடன் கொடு.

5. அறம் நிலைத்திருக்கும். உன் உயிருக்கே ஆபத்து வந்தாலும், அறவழியிலிருந்து அகலாதீர்கள். உலகியல் லாபத்தைக் கருதி அறவழியைப் புறக்காணிக்காதீர்கள். ஒரு மனிதனின் பண்புமிக்க வாழ்க்கையும், தூய மனச்சாட்சியும் அவனது மரணம் நெருங்கும்போது மனதுக்குப் பெருமளவில் ஆறுதல் அளிக்கிறது, உயிர் வாழும்போதும் அவை சுகம் தருகின்றன. தெய்வபக்தி உடைய மனிதன், வலிமைமிக்க அரசாங்கத்தைவிட உயர்ந்தவன். பக்தனைக் கண்டு கடவுள் மகிழ்ச்சி அடைகிறார். ''மிகப்பெரும் பாவி ஒருவன், பிரிவுபடாத இதயத்துடன் என்னை வழிபட்டால், அவனும் அறவழியில் நடப்பவன் என்றே நான் கருதுவேன். ஏனெனில், அவன் சரியான ஒரு தீர்மானத்தை எடுத்துள்ளான்'' என்று பகவான் கிருஷ்ணர் கூறுகிறார். தீவிர மன உறுதியுடன் ஆன்மீகப் பாதையில் சென்றால், கழுத்தை அறுத்தவனுக்கும் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை பிறக்க வழிஉண்டு.

6. நண்பர்களே! உங்கள் கடமைகளை நன்னடத்தையின் அடிப்படையில் திருப்தியாகச் செய்யுங்கள். உங்களுடைய தினசரிப் பணிகளில் ஊக்கமுடன் ஈடுபடுங்கள். உங்களுக்கு சந்தேகம் ஏற்படுகிறபோது சாஸ்திரங்களையும் மகாத்மாக்களையும் அணுகுங்கள். ஒழுக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது உங்களது வாழ்வில் வெற்றியைத் தேடித்தரும். பழைய தீய பழக்க வழக்கங்களை அகற்ற தினமும் பயிற்சி செய்யுங்கள். தினமும் நல்ல ஆரோக்கியமான பழக்க வழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வாழ்வின் லட்சியத்தை அடைய ஒழுக்கம் உதவும். ஒழுக்கமே உங்களின்

உயிர் நாடி. உயர்வு அடையுங்கள். விரிவு படுத்துங்கள். வளர்ச்சி அடையுங்கள். ஒழுக்கம் உங்களுக்கு ஆன்மீகப் பேரானந்தத்தையும் ஆன்மீக அனுபவத்தையும் அளிக்கட்டும்.

7. அமரத்துவத்தின் குழந்தைகளே! பலவீனங்கள் அனைத்தையும் அகற்றுங்கள். நிமிர்ந்து நில்லுங்கள். கச்சை கட்டி நில்லுங்கள். உங்கள் சாதி, அல்லது வாழ்வில் உங்களின் நிலைக்குத் தகுந்தவாறு திருப்திகரமாக நன்னடத்தையினை கடைப்பிடியுங்கள். ஆன்மீகப் பாதையில் வேகமாக முன்னேறுங்கள். இறைவன் அல்லது ஆத்மா விடத்தில்தான் நிலையான பேரானந்தம், உன்னத மான அமைதி, அளவிலா ஞானம் ஆகியவற்றைப் பெறமுடியும். நன்னடத்தையினை கடைப் பிடித்தல், இறையுணர்வு பெற உதவுகிறது. ஒரு எல்லைக்கு உட்பட்ட பொருள்கள், மகிழ்ச்சியைத் தரமுடியாது. எல்லையற்ற பரம்பொருள்தான் பேரானந்தத்தைத் தரமுடியும். நன்னடத்தை யினைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் உண்மையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்; இந்த உலகம் உண்மை யானது அல்ல. அது கானல் நீர் போன்றது. புலன்களும் மனதும் ஒவ்வொரு வினாடியும் உங்களை ஏமாற்றுகிறது. விழித்திருங்கள். கண்களைத் திறந்து காணுங்கள். பகுத்தறியக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களது இந்திரியங்களை நம்பா தீர்கள். அவை உங்களது எதிரிகள். மானிடராய்ப் பிறத்தல் அரிது. வாழ்க்கை மிகவும் குறுகியது. காலம் விரைந்து ஓடுகிறது. அறவழியில் செல்லுங் கள். உண்மையற்ற உலகியல் பொருட்களுடன் தம்மை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளுகிறவர்கள் உண்மையில் தற்கொலையே செய்துகொள்ளுகின்ற னர். நன்னடத்தையைக் கடைப்பிடிக்க கடுமை யாகப் பாடுபடுங்கள். எப்போதும் உங்கள் கண்

முன் லட்சியத்தை வைத்திருங்கள். லட்சியத்தை அடைய முயற்சி செய்யுங்கள். அட்டை ஒட்டிக் கொள்ளுவதுபோல தீவிரத் தன்மையுடன் அறவழியில் இடையறாது செல்லுங்கள். இதனைப் பயிற்சி செய்து இந்த விநாடியே சத்—சித்—ஆனந்த நிலையினை அடையுங்கள்.

அத்தியாயம் — 4.

மனம்: அதன் மர்மங்களும் கட்டுப்பாடும்

1. மனம் பற்றிய உண்மைகள்

1. மனம் ஒவ்வொரு நாளும் மாறுகிறது; ஒவ்வொரு மணி நேரமும் மாறுகிறது. ஒவ்வொரு நிமிடமும் அது பச்சோந்திபோல நிறம் மாறுகிறது. அது அலைபாய்கிறது; நிலையற்று இருக்கிறது.

2. நினைவுக்கெட்டாத காலம் முதல் புறத்தே அலையும் கெடுதலான பழக்கம் மனதுக்கு உண்டு. ஹரி ஓம், நாராயணா, ராமா, சிவா என்னும் இறைவனின் திருநாமங்களை இடையறாது ஜபம் செய்தல், மனதைத் தூய்மைப்படுத்தி உள்முகமாகத் திருப்பி விடுகிறது (அந்தர்முக—வ்ருத்தி).

3. மனம், கால சக்தி, பொருள்களைப்போல மாயையானது. மனம் ஒன்றில் தீவிரமாக ஈடுபட்டிருக்கும்போது இரண்டு மணி நேரம் ஐந்து நிமிடம் போலத் தோன்றுகிறது. மனம் ஒருநிலைப் படாமல் அலைந்துகொண்டிருந்தால் அரை மணி நேரம் இரண்டு மணி நேரமாகத் தோன்றுகிறது.

ஒவ்வொருவரின் அனுபவமும் இப்படித்தான் உள்ளது. கனவிலும் ஐம்பது ஆண்டு கால நிகழ்ச்சிகள், பத்து நிமிடங்களில் தோன்றி மறைகின்றன. கல்ப காலத்தை ஒரு விநாடியாகவும், ஒரு விநாடியை கல்ப காலமாகவும் கருதுவது மனத்தின் விளையாட்டு.

4. ஒரு எல்லைக்கு உட்பட்ட மனத்தின் மூலம், அனுபவங்கள், படிப்படியாகத்தான் ஏற்படுகின்றன. ஒரே நேரத்தில் பூரண அனுபவம் ஏற்படவில்லை. அந்த அனுபவம் நிர்விகல்ப சமாதி நிலையில்தான் ஏற்படுகிறது. அந்த நிலையில் கடந்த காலமும் எதிர்காலமும் நிகழ்காலத்துடன் இணைகிறது. ஒரு யோகிக்குத்தான் இந்த அனுபவம் ஏற்படுகிறது. ஒரு அளவுக்கு உட்பட்ட மனித மனம், படிப்படியாகத்தான் ஞானம் பெறுகிறது. புலன்கள் மூலம் பல்வேறு பொருட்கள் ஒரே சமயத்தில் தொடர்புக்கு வந்தாலும் மனம் வாயில் காப்போன் போலச் செயல்பட்டு ஒரு சமயத்தில் ஒன்றைமட்டும் உள்ளே அனுமதிக்கிறது. மனத் தோற்றத்தை உருவாக்கும் மனத் தொழிற்சாலைக்குள், ஒரு நேரத்தில், ஒருவகைப்பட்ட உணர்ச்சியை மட்டும்தான் மனம் அனுப்ப முடியும்.

5. தைராய்ட், தைமுஸ், பரோடிட், பினியல், சுப்ரா—ரீனல் என்னும் நாளமில்லாச் சுரப்பிகளில் தோன்றும் பொருட்கள் நேரடியாக இரத்தத்துக்குள் இழுக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு மனிதனின் ஸ்வபாவத்தையும் உருவாக்குவதில் இவை முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. சூழ்நிலை, கல்வி, அனுபவம் இவற்றின் மூலம் மனிதனின் ஸ்வபாவத்தைப் பெருமளவுக்கு மாற்றி அமைத்துக்கொள்ளலாம். அதனை முழுமையாக மாற்றிவிடுவது என்பது இயலாது. ஆகவேதான் கீதையில்,

''சத்ரிஷம் சேஷ்டதே ஸ்வஸ்யா: ப்ரக்ரிதேர் ஞான வானபி'' என்று சொல்லப்பட்டிருக்கிறது. ஞானியாகத் திகழும் ஒரு மனிதன்கூட தனது சொந்த இயல்புக்கு இணங்கியே செயல்படுகிறுன். (கீதை அத் III—33).

6. மனத்தின் ரகசியத்தை, அது நுட்பமாக வேலை செய்வதை முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள எனக்குப் பல ஆண்டுகள் ஆயிற்று. மனம், கற்பனு சக்தியின் மூலம் நாசம் விளேவிக்கிறது. கற்பனையின் மூலம் ஏற்படும் பல்வேறு அச்சங்கள், விஷயத்தைப் பெரிதுபடுத்துதல், இல்லாத ஒன்றை இருப்பதாகக் கதை கட்டுதல், மனத்தளவில் ஒரு நாடகத்தை நடத்துதல், ஆகாயத்தில் கோட்டை கட்டுதல், இவையெல்லாம் கற்பனு சக்தியின் விளேவுகள். ஆரோக்கியமான மனிதன்கூட மனத்தின் கற்பனு சக்தியின் மூலம் கற்பனே நோய் போன்றவற்றுக்கு ஆளாகிறுன். ஒரு மனிதனிடத்தில் சிறிதளவு பலவீனம் அல்லது தோஷம் இருக்கலாம். அவன் உங்களுக்கு எதிரியாக ஆகிவிட்டால், உடனே அந்த பலவீனத்தைப் பெரிதுபடுத்திப் பேசுகிறீர் கள். இன்னும் நிறைய பலவீனம் அல்லது தோஷங்கள் அல்லது குறைகள் அவனிடம் இருப்ப தாகவும் நீங்கள் கதைகட்டிவிடுவீர்கள். இது கற்பனு சக்தியின் விளேவு. கற்பனேயின் மூலம் ஏற்படும் அச்சத்தில் ஏராளமான சக்தி வீணுக்கப் படுகிறது.

7. நம்பிக்கை, பகுத்தறிதல், அறிவு, நம்பிக்கை ஆகிய நான்கும் மனத்தின் முக்கியமான நான்கு செயல்முறைகள். முதலில் நீங்கள் ஒரு டாக்டரை நம்புகிறீர்கள். மருத்துவ பரிசோதனேக் காகவும், சிகிச்சைக்காகவும் அவரிடம் செல்லுகிறீர் கள். அவர் உங்களே பரிசோதித்துப் பார்த்துவிட்டு நீங்கள் உட்கொள்ள சில மருந்துகளே எழுதித்

தருகிறார். நீங்களும் அந்த மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்ளுகிறீர்கள். நீங்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்ளுகிறீர்கள்: ''இதுதான் நோய். டாக்டர் எனக்கு இரும்புச்சத்து, ஐயோடைட் இரண்டும் தந்திருக்கிறார். இரும்புச்சத்து இரத்தத்தை விருத்தி செய்யும். மேலும் ஐயோடைட் 'லிம்பதி' சுரப்பிகளைத் தூண்டி ஈரலின் வளர்ச்சியைத் தடுத்தும் ஈரல் வெளிப்படுத்தும் நீரை உறிஞ்சியும் நோயை நிவர்த்தி செய்கிறது. இந்த மருந்தை ஒரு மாதத்துக்கு உட்கொள்ளுவதன் மூலம் நோய் குணமாகிறது. பிறகு நீங்கள் மருந்தின்மீதும் மருத்துவர் மீதும் பூரண நம்பிக்கை கொள்ளுகிறீர்கள்; உண்மை நிலையை அறிந்துகொள்ளுகிறீர்கள். பிறகு நீங்கள் உங்கள் நண்பருக்கு இந்த மருந்தையும், மருத்துவரையும் சிபாரிசு செய்கிறீர்கள். ''டாக்டர் ஜேம்ஸ் புத்திசாலியான டாக்டர். அவர் நிபுணர். ஹக்ஸ்லீஸ் டானிக்—அது நரம்புக்கு பலம் கொடுக்கிற, ரத்தத்தை விருத்தி செய்கிற சிறந்த டானிக்'' என்று உங்கள் நண்பரிடம் கூறுகிறீர்கள்.

8. மனத்திற்கு எதையாவது செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். அதற்குப் பிடித்தமான பொருளின்மீது அதற்கு ஈடுபாடு ஏற்படுகிறபோது அது மகிழ்ச்சி அடைகிறது. சீட்டாட்டத்தில் ஒன்றுமில்லை. ஆனால் அதில் ஈடுபாடும், கவனமும் ஏற்படுகிறபோது மகிழ்ச்சியும் ஏற்படுகிறது. மனத்தை திசை திருப்பிவிடுவது மிகவும் கடினம். மனிதனின் குழந்தைப் பருவம் முதல், மனம், புறப்பொருள்களிலேயே இன்பம் காணும் தீய பழக்கத்துக்கு அடிமைப்பட்டிருக்கிறது. அது மகிழ்ச்சி அடைய புறப் பொருட்களைவிட உயரியதான ஒரு பொருளை நாம் அதற்குக் கொடுத்தால் தவிர அது இன்றுபோல்தான் என்றும் இருக்கும்.

9. பெரும்பாலான மக்களிடத்தில் மனம், தான் நினைத்தமாதிரி ஓடுவதற்கும் அதன் விருப்பத்தையும் சுகத்தையும் அனுபவிப்பதற்கும் அனுமதிக்கப்படுகிறது. பெற்றோர்களால் அளவுக்கு அதிகமான சலுகை கொடுக்கப்பட்டதால் கெட்டுப்போன குழந்தை அல்லது தவறாகப் பயிற்சி தரப்பட்ட ஒரு மிருகம்போல மனத்தின் நிலை அமைந்திருக்கிறது. நம்மில் பலரின் மனம் ஒரு மிருகக் காட்சிசாலை போல இருக்கிறது. ஒவ்வொன்றும் தான் நினைப்பதுபோல இயல்பையும், வழியையும் வகுத்துக்கொள்ளுகிறது. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துதல் என்பது மக்களில் பெரும்பாலோருக்குத் தெரியாத ஒன்று.

10. ஒரு மரத்தைப் பற்றிய அனுபவத்தை மனத்தின் மூலமே நீங்கள் பெறுகிறீர்கள். தூய்மைப்படுத்தப்பட்ட மனத்தின் மூலம் புத்தி கூர்மை, புத்தித் தெளிவு, பிரம்மத்தைப்பற்றிய ஞானம் ஆகியவற்றைப் பெறவேண்டும். ஒரு பொருள் பூரணத் தன்மை பெறவும், பிரம்மத்தை அறிந்துகொள்ளவும் மனத்தின் உதவி எப்போதும் தேவை. தியானம், மனத்திலிருந்துதான் ஆரம்பம் ஆகிறது.

11. ஒரு சங்கல்பம் குறைந்த கால அளவில் எவ்வாறு பல சங்கல்பங்களாக விரிந்து பெருகுகிறது என்பதை கவனியுங்கள். உங்கள் நண்பர்களுக்காக ஒரு தேநீர் விருந்துக்கு ஏற்பாடு செய்வதாக எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். தேநீரைப் பற்றிய ஒரு எண்ணத்தின் மூலம் ஒரே நேரத்தில் சர்க்கரை, பால், தேநீர் கோப்பைகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள், மேஜை விரிப்பு, கைத்துண்டு, தேக்கரண்டி, இனிப்புப் பண்டங்கள், காரம், அனைத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும் ஏற்படுகின்றன. ஆகவே

இந்த உலகம் என்பது சங்கற்பங்களின் விரிவாக்கம் தான்; அன்றி, வேறில்லை. உலகியற் பொருட்கள் மீதான எண்ணங்களை விரிவுபடுத்திக்கொண்டு செல்லுதல் பந்தம் ஆகும். சங்கற்பங்களைத் துறத்தல், மோக்ஷம் ஆகும். சங்கற்பங்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறிய நீங்கள் கவனமாகச் செயல்பட வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் உண்மையாகவே மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள். மனம் தந்திரம் செய்கிறது; விளையாடுகிறது. அதன் இயல்பு, செயல்முறை, பழக்க வழக்கங்கள் ஆகியவற்றை நீங்கள் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அதனை நீங்கள் எளிதில் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

12. மனம் ஒரு பொருளைப்பற்றித் தீவிர மாகச் சிந்தித்தால் அந்தப் பொருளின் வடிவமாக அது உருக்கொள்ளுகிறது. அது ஆரஞ்சுப் பழத்தை நினைத்தால், ஆரஞ்சுப் பழமாகவே வடிவம் கொள்ளுகிறது. கையில் புல்லாங்குழலை வைத்துக் கொண்டு நிற்கும் பகவான் கிருஷ்ணனை அது எண்ணினால், அது பகவான் கிருஷ்ணனின் வடிவ மாக ஆகிறது. நீங்கள் மனத்தை சீராகப் பயிற்று விக்க வேண்டும். அது ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் சாத்வீக உணவைத்தர வேண்டும். எண்ணம் அல்லது மனத்தோற்றத்தின் சாத்வீக பின்னணியை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

13. நீங்கள் ஒரு மாதத்துக்குத் தொடர்ந்து ஓவல்டின் உட்கொண்டு வந்தால், மனத்துக்கு ஓவல்டின் மீது விருப்பம் ஏற்பட்டு விடுகிறது. நீங்கள் துறவிகளுடன் இருந்தால், யோகம், வேதாந்தம் சம்பந்தமான புத்தகங்களைப் படித் தால் இறை ஞானம் பெறவேண்டுமென்ற ஆவல் மனத்தில் ஏற்படுகிறது. இத்தகைய மனத்தின்

விருப்பம் மட்டும் போதாது. கொழுந்துவிட்டு எரியும் வைராக்கியம், முமுக்ஷுத்வம், ஆன்மீக சாதனை செய்யும் ஆற்றல், தியானம் (நிதித்யாசன்) ஆகியவை தேவை. அப்போதுதான் நீங்கள் ஆன்ம ஞானம் பெறமுடியும்.

14. பரமாத்மா சங்கற்பத்தின் மூலம் பெறும் வடிவம், மனம். அது தனது எதிரியாகிய விவேகத்தின் மூலம் பரப்ரம்மத்தின் அமைதியான நிலையினை அடைகிறது. அது முதலில் விவேகத்துக்குப் பணிய மறுக்கிறது, ஆதலால் அது பொருட்கள் மீதான வாசனையின் வலையில் வீழ்கிறது.

15. மனம் எப்போதும் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது; அலைந்துகொண்டிருக்கிறது. மனம் இப்படி அலைந்து திரியும் பழக்கம் பல்வேறு வழிகளில் ஏற்படுகிறது. மனத்தின் இந்த அலைந்து திரியும் பழக்கத்திலிருந்து கட்டுப்படுத்துவதில் நீங்கள் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும். ஒரு இல்லற வாசியின் மனம் சினிமா தியேட்டர், சர்க்கஸ் என்று அலைகிறது. ஒரு சாதுவின் மனம், காசி, பிருந்தாவனம், நாசிக் என்று அலைகிறது. பல சாதுக்கள் சாதனையின்போது ஒரு இடத்தில் நிலைத்திருப்பதில்லை. அலைந்து திரியும் மனதை அடக்கிவைக்க அதனை ஒரு இடம், ஒரு சாதனை முறை, ஒரு குரு மற்றும் ஒரு யோகப் பயிற்சி முறை என்பதில் நிலைப்படுத்த வேண்டும். உருளும் கல்லில் பாசி படருவதில்லை. படிப்பதற்கு ஒரு புத்தகத்தை எடுத்தால் இன்னொரு புத்தகத்தை எடுப்பதற்குள் அதனைப் படித்து முடித்துவிட வேண்டும். கையில் இருக்கும் வேலையில் முழு கவனம் செலுத்த வேண்டும். இன்னொரு வேலையை எடுத்துக்கொள்ளுவதற்கு முன்னதாக, கையிலிருக்கும் வேலையை முடித்துவிடவேண்டும்.

"ஒரு நேரத்தில் ஒரே பணி. அதனையும் நன்ருகச் செய்யவேண்டும். இதுவே பொன்ஞன விதிமுறை." இது யோகியின் செயல் முறை.

16. எண்ணங்கள் அனைத்தும் அகற்றப்பட்டு விட்டால், மனம் என்று சொல்ல எதுவும் இருக்காது. ஆகவே எண்ணங்கள்தான், மனம். மேலும், எண்ணங்களே இல்லாத உலகம் என்பதாக எதுவும் இல்லை.

17. பிரகாசமான ஒளி, அழகு, புத்திசாலித் தனம், பல்வேறு நிறங்கள் மற்றும் இனிய ஒலிகள் இவற்றில் மனம் கவர்ந்து இழுக்கப்படுகின்றது. இந்தச் சில்லரை விஷயங்களிடத்தில் ஏமாற்றம் அடையாதீர்கள். ஆத்ம பரிசோதனை செய்யுங்கள். இவை அனைத்துக்கும் அதிஷ்டானமாக அல்லது பின்னணியாக இருப்பது எது? மனத்துக்கும் புலன்வழிப்பட்ட இந்த உலகப் பொருட்களுக்கும் பின்ஞல் சாரமாக ஒரு பொருள் இருக்கிறது. அது பரிபூரணமானது; தற்சார்பு உடையது. அது உபநிடதங்களில் கூறப்படும் பிரம்மம். அது உண்மையில் நீங்கள்தான். அன்புமிக்க வாசகர்களே, "தத் த்வம் அஸி".

2. எண்ணம் என்னும் பண்பு

1. நீங்கள் தியானத்திற்கு உட்காரும்போது, உங்கள் நண்பர்கள், அலுவலக வேலை, உங்கள் நண்பர்களுடனும் உறவினர்களுடனும் முதல்நாள் பேசியதன் நினைவு, ஆகியவற்றைப்பற்றிய எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தைத் தொல்லைப் படுத்தும்; மனத்தை திசை திருப்பும். இந்த உலகியல் எண்ணங்களிலிருந்து மிகக் கவனமாக, படிப்படியாக மனத்தை இழுத்து, அதனை உங்கள்

லட்சியத்தில் நிலைத்து நிற்கச் செய்யவேண்டும். உலகியல் எண்ணங்களை நீங்கள் மதிக்கக் கூடாது; புறக்கணிக்க வேண்டும். அவற்றை அலட்சியப் படுத்துங்கள். அவற்றை வரவேற்காதீர்கள். இந்த எண்ணங்கள், கருத்துக்களுடன் உங்களை சம்பந்தப் படுத்திக் கொள்ளாதீர்கள். ''இந்த எண்ணங்கள் எனக்குத் தேவையில்லை'' என்று நீங்கள் உறுதி எடுத்துக் கொள்ளுங்கள், இந்த எண்ணங்களுக்கும் எனக்கும் சம்பந்தமில்லை. அவை படிப்படியாக மறையும்.

2. மனம் விஷமம் நிறைந்த ஒரு குட்டிச் சாத்தான். அது துள்ளிக் குதிக்கும் குரங்கு. அதனை தினசரி கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர வேண்டும். படிப்படியாக அது உங்கள் வசப்படும். மனத்தை நடைமுறையில் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம் தான், முன்பு நிகழ்ந்த சம்பவங்களையொட்டிய தீய எண்ணங்களும் செயல்களும், புதிதான தீய எண்ணங்களும் செயல்களும் உங்கள் மனத்தில் தோன்றாமல் தடுக்க முடியும். மனத்தை நடை முறையில் பயிற்றுவிப்பதன் மூலம்தான், நல்ல எண்ணங்களும் செயல்களும் ஊக்கம்பெற்று உங்களால் நடைமுறையில் கடைப்பிடிக்கப்படும்.

3. உங்கள் மனத்தை எப்போதும் மிகவும் எச்சரிக்கையாக கவனியுங்கள். விழிப்புடன் இருங்கள். சுறுசுறுப்பாக இருங்கள். எரிச்சல், பொறாமை, கோபம், வெறுப்பு, காமம் இவற்றின் அலைகள் மனத்தில் எழாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இருள் நிறைந்த இந்த அலைகள், தியானம், அமைதி, ஞானம் இவற்றின் எதிரிகள். தெய்வீக எண்ணங்களை ஏற்று இந்த அலைகளை ஓயச் செய்யுங்கள். நல்ல எண்ணங்களை ஏற்று நடைமுறையில் கடைப்பிடித்தல், மந்திரம் அல்லது

இறைவனின் திருப்பெயரை ஜபம் செய்தல், நற்பணிகளில் ஈடுபடுதல், தீய எண்ணங்களின் மூலம் ஏற்படக்கூடிய துன்பங்களைப் பற்றி சிந்தித்தல், மனத்தை திசை திருப்புதல், எண்ணங்களின் அடிப்படையை ஆராய்தல், 'நான் யார்?' என்று சிந்தித்தல், தீய எண்ணங்களை நசுக்க மன உறுதி கொள்ளுதல் ஆகியவற்றின் மூலம் தீய எண்ணங்கள் தோன்றுமல் செய்யலாம். நீங்கள் தூய்மை நிலையினை அடைந்துவிட்டால் எந்த விதமான தீய எண்ணமும் உங்கள் மனதில் எழாது. அத்துமீறி நுழைகின்ற ஒருவனை வாயிலிலேயே கண்டுவிட்டால் அவனைத் தடுப்பது எளிது. அதுபோல தீய எண்ணங்கள் எழுகின்றபோதே அவற்றை அகற்றிவிடுவது சுலபமாகும். முளையிலேயே கிள்ளி எறியுங்கள். அது வேர்விட்டு வளர அனுமதிக்காதீர்கள்.

4. துவக்கத்தில், நீங்கள் தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தவுடன் எல்லாவிதமான தீய எண்ணங்களும் தோன்றும். நல்ல எண்ணங்களைப் பெறுவதற்காக நீங்கள் தியானம் செய்யும்போது ஏன் இவ்வாறு நிகழுகிறது? இதன் காரணமாக, சாதகர்கள், தியானம் சம்பந்தமான ஆன்மீகப் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்திவிடுகின்றனர். நீங்கள் ஒரு குரங்கை விரட்டினுல் பழிவாங்கும் மனப் பான்மையுடன் அது உங்கள்மீது பாய்கிறது. அது போல நீங்கள் நல்ல, தெய்வீக எண்ணங்களை உங்களிடத்தில் வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சிக்கும் போது, பழைய தீய பழக்க வழக்கங்களும், பழைய தீய எண்ணங்களும் பழி வாங்கும் எண்ணத்துடன் இருமடங்கு சக்தியுடன் உங்களைத் தாக்க முயற்சி செய்கின்றன. உங்கள் வீட்டிலிருந்து எதிரியை வெளியே விரட்ட நீங்கள் முயற்சி செய்யும்போது எதிரி, எதிர்த்து நிற்க முயற்சிக்கிருன். இயற்கையில்

எதிர்ப்புச் சக்தியின் விதிமுறை உள்ளது. பழைய தீய எண்ணங்கள் பின்வருமாறு வலியுறுத்திச் சொல்லுகின்றன. "மனிதா! கொடுமை செய்யாதே. உனது மனம் என்னும் தொழிற் சாலையில் நினைவுக்கு எட்டாத காலந்தொட்டு நாங்கள் வாழ்ந்துவர அனுமதித்திருக்கிறாய். நாங்கள் இங்கு தங்க எல்லா உரிமையும் உண்டு. உன்னுடைய தீய செயல்கள் எல்லாவற்றிலும் நாங்கள் உனக்கு உதவி செய்திருக்கிறோம். எங்களுடைய இருப்பிடத்திலிருந்து ஏன் எங்களை அகற்ற விரும்புகிறாய்? நாங்கள் எங்கள் இருப்பிடத்தை காலி செய்யமாட்டோம்". நீங்கள் உற்சாகம் இழக்காதீர்கள். நீங்கள் இடையறாது தியானப் பயிற்சி செய்வதில் ஈடுபடுங்கள். தீய எண்ணங்கள் குறையும். படிப்படியாக அவை மறையும்.

5. உடன்பாடான அம்சங்கள், எதிர்மறையான அம்சங்களை எப்போதும் வெற்றி கொள்ளுகின்றன. இது இயற்கையின் விதிமுறை. எதிர் மறையான தீய எண்ணங்கள் உடன்பாடான நல்ல எண்ணங்களுக்கு முன்னால் நிற்கமுடியாது. துணிவு அச்சத்தை வெற்றி கொள்ளுகிறது. பொறுமை கோபத்தையும், எரிச்சலையும் வெற்றி கொள்ளுகிறது. அன்பு வெறுப்பை வெற்றி கொள்ளுகிறது. தூய்மை காமத்தை வெல்லுகிறது. தியானத்தின்போது மனத்தில் எழும் தீய எண்ணங்கள் காரணமாக நீங்கள் சங்கடப்படுவதைக் காணும்போது, நீங்கள் ஆன்மீகப் பாதையில் முன்னேறி வருவதை அறிய முடியும். அந்தக் காலத்தில் தீய எண்ணங்களில் உணர்வு பூர்வமாக ஈடுபட்டிருக்கிறீர்கள். அவற்றை வரவேற்று வளர்த்திருக்கிறீர்கள். உங்களது ஆன்மீகப் பயிற்சியில் தொடர்ந்து ஈடுபடுங்கள். உறுதியாக

இருங்கள். ஊக்கமாக இருங்கள். உங்களுக்கு வெற்றி கிடைப்பது உறுதி. மந்தமாக இருக்கும் சாதகர்கூட ஜபம், தியானம் ஆகிய பயிற்சியை இடையருது 2 அல்லது 3 ஆண்டுகளுக்குச் செய்து வந்தால் அற்புதமான மாற்றத்தைக் காணலாம். இப்போது அவர்களால் பயிற்சி செய்வதை நிறுத்த முடியாது. தியானப் பயிற்சியை அவர்கள் ஒரு நாளைக்கு நிறுத்தினுலும், அன்றைய தினம் ஏதோ ஒன்றை இழந்துவிட்டதுபோல உணருவார்கள். அவர்களது மனதில் நிம்மதியற்ற ஒரு நிலை இருக்கும்.

6. ஒரு நாய்க்கு எதிரில் ஒரு பெரிய கண்ணுடியையும், ரொட்டித் துண்டையும் வைத்துவிட்டால், நாய் கண்ணுடியில் தெரியும் தனது உருவத்தைப் பார்த்து குரைக்கும். கண்ணுடிக்குள் மற்ருெரு நாய் இருப்பதாக அது முட்டாள்தனமாக எண்ணுகிறது. அதுபோல மனிதன் தனது மனக் கண்ணுடியின் மூலம் தனது சொந்த பிரதிபிம்பத்தையே எல்லோரிடத்திலும் காணுகிருன். ஆனுல், அவர்கள் எல்லாம் வேறுபட்டவர்கள் என்பதாக நாயைப்போல முட்டாள்தனமாகக் கற்பனை செய்துகொள்ளுகிருன். அவர்களுடன் சண்டையிடுகிருன். வெறுப்பும், பொருமையும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கிறது.

7. நீங்கள் ஒழுக்கசீலராகத் திகழ்ந்தால் மட்டுமே தியானத்தில் ஆழ்ந்து ஈடுபட உங்களால் முடியும். மேலும் உங்கள் மனத்தில் விவேகம் மற்றும் பிற பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சிக்கலாம். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தப் பழகுங்கள். இறுதியில் தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள் நீங்கள் எந்த அளவுக்கு ஒழுக்க சீலராக இருக்கிறீர்களோ அந்த அளவுக்கு தியானத்தில் ஈடுபடமுடியும்.

அதன்பிறகு நீங்கள் நிர்விகல்ப சமாதிநிலையினை அடையலாம். நிர்விகல்ப சமாதி, பிறப்பு இறப்பு என்னும் பந்தத்திலிருந்து உங்களை விடுவிக்கும். உங்களுக்கு நிலையான பேரானந்தம், அமரவாழ்வு ஆகியவற்றை அளிக்கும்.

3. எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தல்

1. மனம் என்பது, முடிவில்லாமல் மிகப் பெரும் வேகத்துடன் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் சக்கரம். ஒவ்வொரு சுழற்சியிலும் அது புதிய எண்ணங்களை உருவாக்குகிறது. மனோமய பிராணன் மூலம் இந்த சக்கரம் இயக்கப்படுகிறது. பிராணுயாமப் பயிற்சி, மனத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கிறது. பிராணனை பூரணமாகக் கட்டுப் படுத்திஞல் மனச் சக்கரத்தை ஒருநிலைப்படுத்த முடியும்.

2. மது, இறைச்சி, ரஜோ குணத்தைத் தரும் உணவு வகைகள், சினிமா, நாவல் படித்தல், ஆபாசமான பாடல்கள், ஆபாசமான காட்சிகள், தீய நட்பு, ஆபாசமான பேச்சுக்கள் ஆகியவை மனச் சக்கரத்தை மிகவும் வேகமாகச் சுழலச் செய்கின்றன; ஆஞல் பழங்கள், சாத்வீகமான உணவு வகைகள், மகாத்மாக்களின் தொடர்பு, சமய நூல்களைப் படித்தல், தனிமையில் இருத்தல், ஜபம், கீர்த்தனை, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், தியானம், "நான் யார்?" என்ற சிந்தனை ஆகியவை மனச் சுழற்சியின் வேகத்தைக் குறைத்து நிறுத்தும்.

3. அமர ஆத்மாவுடன் உங்களை இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். 'நான் யார்?' என்று சிந்தியுங்கள். எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றும்போது இவ்வாறு செய்யுங்கள். எண்ணங்கள் அனைத்தும் படிப்படியாக மறையும்.

4. ஆசைகள் குறையக் குறைய எண்ணங்களும் குறைகின்றன. முற்றிலும் பற்றற்றவராக மாறுங்கள். மனச் சக்கரம் முழுமையாக நின்றுவிடும். உங்கள் தேவைகளைக் குறைத்துக் கொண்டால், ஆசைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சி செய்யாவிட்டால், உங்கள் ஆசைகளை ஒன்றன்பின் ஒன்ருக அழிக்க முயற்சி செய்தால், உங்களது எண்ணங்கள் அடுத்தடுத்து வருவதும் அதன் அளவும் குறையும். ஒரு நிமிடத்தில் எழும் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையும் குறையும். எண்ணங்கள் குறையக் குறைய அமைதி அதிகமாகும். இதனை எப்போதும் நினைவில் வைத்திருங்கள். ஒரு பெரிய நகரத்தில் பங்கு வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருக்கும் ஒரு செல்வந்தருக்கு நிறைய வசதிகள் இருந்தாலும், மனத்தில் தோன்றும் ஏராளமான எண்ணங்கள் காரணமாக மனம் அமைதியின்றி இருக்கிறது. ஆனல் இமயமலைக் குகையில் வசிக்கும் ஒரு சாது, வறுமையில் வாடினுலும் எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தி வாழுவதால், மிகவும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிருர்.

5. எண்ணங்களின் எண்ணிக்கை குறைந்தால் மனம் ஒருநிலைப்படும். எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைப்பது என்பது எளிதல்ல. துவக்கத்தில் அது உங்களை மிகவும் கஷ்டப்படுத்தும். இந்த முயற்சி உங்களை வருத்துவதாக இருக்கும். ஆனல் நாளடைவில் எண்ணங்கள் குறையும்போது, உங்கள் மனதுக்கு பலமும், அகத்தில் அமைதியும் ஏற்படுகிறபடியால் நீங்கள் மகிழ்ச்சி அடைவீர்கள். ஒரு எலுமிச்சம் பழம் அல்லது ஆரஞ்சுப் பழத்தை நசுக்கி சாறு பிழிவதுபோல, பொறுமை, விடா முயற்சி, விழிப்புணர்வு, தீவிர உறுதிப்பாடு, எஃகை ஒத்த மனோபலம் ஆகியவற்றின்மூலம் எண்ணங்களை நீங்கள் நசுக்கிவிட முடியும். நசுக்கியபின்

அவற்றை வேருடன் களைந்து எறிவது எளிது. எண்ணங்களை நசுக்கி வைத்தல், அமுக்கி வைத்தல் மட்டும் போதாது. எண்ணங்கள் மீண்டும் எழலாம். ஆடுகின்ற பல்லை அடியோடு பிடுங்கி எறிவதுபோல அவற்றை அடியோடு அழிக்க வேண்டும்.

6. கம்பை எடுத்து ஒரு பாம்பைத் தலையில் பலமாக அடிக்கிறீர்கள். பாம்பு சிறிதுநேரம் அசையாமல் கிடக்கிறது. அது இறந்துவிட்டது என்று நீங்கள் கருதுகிறீர்கள். திடீரென்று பாம்பு தலையைத் தூக்கிக்கொண்டு விரைவாக ஓடுகிறது. அதுபோல நசுக்கப்பட்ட எண்ணங்கள் மீண்டும் பலம்பெற்று தலை தூக்கி எழும். ஆகவே அவை மீண்டும் தலைதூக்காத அளவுக்கு முழுமையாக நசுக்கப்படவேண்டும்.

7. துவக்கத்தில் ஒரு எண்ணத்தில் மனதை நிலை நிறுத்துவது கடினம். எண்ணங்களின் எண்ணிக்கைகளைக் குறையுங்கள். ஒரே ஒரு விஷயம் சம்பந்தமான எண்ணங்களைப் பெறுவதற்கு முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் ஒரு ரோஜாவைப்பற்றி நினைத்தால் ரோஜா சம்பந்தப்பட்ட எல்லாவித மான எண்ணங்களும் உங்களுக்கு ஏற்படும். உலகின் பல்வேறு இடங்களில் வளரும் பலவகையான ரோஜாப் பூக்களைப்பற்றி நீங்கள் எண்ணிப் பார்க்க லாம். ரோஜாவிலிருந்து தயாரிக்கப்படும் பல்வேறு பொருட்கள், அவற்றின் பயன்கள் ஆகியவற்றைப் பற்றியும் நீங்கள் எண்ணிப் பார்க்கலாம். மற்ற பூக்களைப்பற்றிய எண்ணங்களைக்கூட நீங்கள் அனுமதிக்கலாம்; ஆனால் பழங்கள் மற்றும் காய் கறிகளைப் பற்றிய எண்ணங்களை அனுமதிக்காதீர் கள். குறிக்கோளற்று மனம் அலைந்து திரியாமல் தடுத்து நிறுத்துங்கள். ஒரு ரோஜாவைப்பற்றி

நினைத்த உடனேயே எண்ணங்களைப் பெருக்கிக் கொள்ளாதீர்கள். உங்கள் மனதை படிப்படியாக ஒரே ஒரு எண்ணத்தில் நிலைத்திருக்கச் செய்ய முடியும். மனத்தை தினசரி ஒழுங்குபடுத்த வேண்டும். எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நிலையான விழிப்புணர்ச்சி தேவை.

8. எண்ணங்கள் குறையக் குறைய மனோ பலமும், மனம் ஒருநிலைப்படுகிற தன்மையும் அதிகரிக்கிறது. உங்கள் மனத்தில் நூறு எண்ணங்கள் எழுவதாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், தியானம் ஆகியவற்றில் தொடர்ந்து ஈடுபடுவதன்மூலம், எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையை தொண்ணூறு என்பதாகக் குறைப்பதில் நீங்கள் வெற்றிகண்டால், மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவதில் பத்து சதவிகித சக்தியை நீங்கள் பெற்றிருக்கிறீர்கள். குறைக்கப் படுகிற ஒவ்வொரு எண்ணமும் மனதுக்கு பலமும் அமைதியும் தருகிறது. ஒரு எண்ணத்தைக் குறைத் தாலும்கூட மனோபலமும், மன அமைதியும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். நுட்பமான ஞானம் உங்களிடத்தில் இல்லாததால் நீங்கள் இதனை துவக் கத்தில் உணராதிருக்கலாம். ஆனால் உள்ளே ஆன்மீக தர்மா மீட்டர் இருக்கிறது. அது ஒரு எண்ணம் குறைந்தாலும் அதனைப் பதிவு செய்து விடும். நீங்கள் ஒரு எண்ணத்தைக் குறைத்தால், இதன்மூலம் நீங்கள் பெறுகிற மனோபலம், இரண்டாவது எண்ணத்தை எளிதில் குறைக்க உதவும்.

9. ரப்பர் தோட்டத்தில், பெரிய மரங்களுக்கு அருகில் உள்ள சிறிய மரங்களை வெட்டிவிடுவார்கள். இப்படிச் செய்வதன்மூலம் அந்தத் தோட்டக் காரர்கள் பெரிய மரத்திலிருந்து நிறைய பால்

பெறுகிறார்கள். அதுபோல நீங்களும் எண்ணங்களின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்க அவற்றை ஒவ்வொன்றாக அழிக்கவேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் அமரத்துவம் அளிக்கக்கூடிய அமுதத்தைப் பருகவேண்டும்.

10. ஒரு பல்லியின் வாலைத் துண்டித்து விட்டால், துண்டிக்கப்பட்ட பாகம் சிறிது நேரம் துடித்துக்கொண்டிருக்கும். ஏனெனில் இன்னும் ஓரளவுக்கு பிராணன் அதில் இருக்கிறது. ஓரிரு நிமிடங்களுக்குப் பிறகு அவை அசைவற்றுக் கிடக்கும். அதுபோல எண்ணங்களைச் சுருக்கினாலும், குறைத்தாலும் பல்லியின் வாலைப்போல அவை அசைந்துகொண்டுதான் இருக்கும். ஆனால் அவை சக்தி அற்றவை. அவை எந்தவிதமான தீமையும் விளைவிக்காது. அவற்றிற்கு சக்தி இல்லை. தண்ணீரில் மூழ்கிக்கொண்டிருக்கும் மனிதன் கைக்கு அகப்படும் எதனையேனும் பிடித்துக்கொண்டு கரை ஏறத் துடிப்பான். அதுபோல, சக்தியற்ற எண்ணங்கள் மீண்டும் தமது பழைய இடத்தை அடைய தீவிர முயற்சி செய்யும். நீங்கள் வழக்கம் போல தினசரி மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், தியானம் ஆகியவற்றில் இடையறாது ஈடுபட்டு வந்தால், அவை எண்ணெய் இல்லா விளக்குப் போல தாமாக மறைந்து விடும்.

11. எண்ணத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சியில் ஆரம்பத்தில் நீங்கள் சிறிது கஷ்டப் படலாம். எண்ணங்களை எதிர்த்து நீங்கள் போராடவேண்டும். "மனத்தின் இந்த இடத்தில் இருக்க எங்களுக்கு எல்லா உரிமையும் உண்டு. இந்த இடத்தில் நினைவுக்கெட்டாத காலம் முதல் நாங்கள்தான் வாழ்ந்து வருகிறோம். எங்கள் ராஜ்யத்திலிருந்து நாங்கள் ஏன் காலி

செய்ய வேண்டும்? எங்களது பிறப்புரிமையைக் காக்க நாங்கள் இறுதிவரை போராடுவோம்'' என்று எண்ணங்கள் சொல்லும். அவை கடுங் கோபத்துடன் உங்கள்மீது பாயும். நீங்கள் தியானத்திற்கு உட்காரும்போதுதான் எல்லா விதமான தீய எண்ணங்களும் தலைதூக்கும். நீங்கள் எண்ணங்களை நசுக்க முயற்சிக்கும்போது அவை இருமடங்கு சக்தியுடனும், பலத்துடனும் உங்களைத் தாக்க விரும்புகின்றன. ஆனால் உடன்பாடானவை எப்போதும் எதிர்மறையானவற்றை வெற்றி கொள்ளுகின்றன. சூரியனுக்கு முன்னால் இருள் நிற்க முடியாது. சிறுத்தை சிங்கத்துக்கு முன்னால் நிற்க முடியாது. கண்ணுக்குத் தெரியாத ஊடுருவல் காரர்களாகவும் அமைதியின் எதிரிகளாகவும் உள்ள இந்த இருள் நிறைந்த, எதிர்மறை எண்ணங் கள், உயரிய தெய்வீக எண்ணங்களுக்கு முன்னால் நிற்க முடியாது. அவை தாமாக மறைந்துவிடும்.

12. ஒரு போர் வீரன், எதிரியினுடைய கோட்டையின் கள்ளக் கதவின் வழியாக வெளி யேறும் எதிரிகள் ஒவ்வொருவரின் தலையையும் அறுத்து எறிகிறான். அதுபோல மனத்தின் தளத்துக்கு கள்ளக் கதவின் வழியாக வரும் எண்ணங்களை ஒவ்வொன்றாகத் துண்டித்து விடுங்கள்.

13. மாற்றி அமைக்கும் முறை, தீய எண்ணங்களை அழிப்பதற்கான எளிய செயல்முறை ஆகும். கருணை, அன்பு, தூய்மை, மன்னித்தல், நேர்மை, தாராளத் தன்மை, பணிவு ஆகிய நல்ல எண்ணங்களை மனம் என்னும் பூங்காவில் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். எதிர்மறையான நச்சு எண்ணங் களாகிய வெறுப்பு, காமம், கோபம், பேராசை, கர்வம் ஆகியவை தாமாகச் சாகும். தீய எண்ணங் களை நேரடியாகத் தாக்கி அழிப்பது மிகவும் கடினம்.

உங்கள் மன உறுதியை சோதனைக்கு உள்ளாக்க வேண்டும்; சக்தியை வீணாக்க வேண்டியநிலை ஏற்படும்.

14. தீய எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தில் பனிரண்டு மணி நேரத்துக்குத் தங்கியிருப்பதாகவும், மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை இந்த அனுபவம் ஏற்படுவதாகவும் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்த எண்ணங்கள் பத்து மணி நேரத்துக்கு தங்கியிருப்பதாகவும், வாரம் ஒருமுறை இந்த அனுபவம் ஏற்படுவதாகவும் தினசரி மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் தியானப் பயிற்சியின் மூலம் உருவாக்கிவிட்டால், நிச்சயமாக நீங்கள் முன்னேறியிருக்கிறீர்கள் என்று சொல்லலாம். நீங்கள் உங்களது பயிற்சியை தொடர்ந்து செய்தால் எண்ணங்கள் மனத்தில் நிலைத்திருக்கும் நேரமும் தோன்றுகின்ற அளவும் படிப்படியாகக் குறையும். இறுதியில் அவை முற்றிலும் மறையும். உங்கள் மனத்தின் இன்றைய நிலையை, கடந்த ஆண்டு அல்லது அதற்கு முந்தைய ஆண்டின் நிலையுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் உங்களது முன்னேற்றத்தைக் காண்பீர்கள். முன்னேற்றம் துவக்கத்தில் மிகக் குறைவாக இருக்கும். உங்களது வளர்ச்சியையும், முன்னேற்றத்தையும் அளவிடுவது மிகவும் கடினம்.

15. எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வருவதன் மூலம் பலம் பெறுகின்றன. ஒருமுறை தீய எண்ணத்தையோ நல்ல எண்ணத்தையோ மனதில் கொண்டுவிட்டால் அந்தத் தீய எண்ணங்கள் அல்லது நல்ல எண்ணங்கள் மீண்டும் தோன்றும் தன்மை உடையவை. எண்ணங்கள் ஒன்று சேர்ந்து வருகின்றன. ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த பறவைகள் கூட்டமாக ஒன்று சேர்ந்து

விடுவதைப்போல, நீங்கள் எண்ணுகிற எண்ணங்கள் தீய எண்ணங்களாக இருந்தால் எல்லா விதமான தீய எண்ணங்களும் ஒன்று திரண்டு உங்களைத் தாக்குகின்றன. நீங்கள் எண்ணுகிற எண்ணம், நல்ல எண்ணமாக இருந்தால் நல்ல எண்ணங்களெல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து கொள்ளுகின்றன.

16. ஒரே இயல்பு உடையவை ஒன்று சேர்ந்து கொள்ளுகின்றன. உங்களது எண்ணம் தீயதாக இருந்தால் அது மற்றவர்களிடமிருந்து தீய எண்ணங்களை கவர்ந்திழுக்கிறது. நீங்கள் தீய எண்ணத்தை மற்றவர்களுக்கும் பரப்புகிறீர்கள். எண்ணம் இயங்குகிறது. எண்ணம், உயிரோட்டமும் தீவிரத் தன்மையும் கொண்ட சக்தி. எண்ணம் ஒரு பொருள். உங்கள் மனதில் உயர்ந்த எண்ணங்களை இடம்பெறச் செய்தால், அவை மற்றவர்களிடமிருந்து நல்ல எண்ணங்களைக் கவருகின்றன. நீங்கள் மற்றவர்களிடத்திலும் நல்ல எண்ணங்களைத் தோற்றுவிக்கிறீர்கள். உங்களது தீய எண்ணங்களின் மூலம் நீங்கள் உலகை அசுத்தப்படுத்துகிறீர்கள். உங்களது நல்ல எண்ணங்களின்மூலம் நீங்கள் உலகுக்கு உதவி செய்கிறீர்கள்.

17. எண்ணங்களற்ற ஆன்மீகச் சிறப்பு நிலையினை நீங்கள் அடைகிறபோது நீங்கள் அமரத்துவம், நிலையான அமைதி, உன்னதப் பேரானந்தம் ஆகியவற்றை அடைகிறீர்கள். ராமா! உனது சொந்த இடத்தை நோக்கி பயணத்தைத் தொடங்கு. ஆன்மீகப் பாதையில் துணிந்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள். அல்லல்களைக் கண்டு அஞ்சாதீர்கள். துணிந்து நில்லுங்கள். ஒவ்வொரு சிகரமாக ஏறிச் செல்லுங்கள். உங்கள் பாதையில் குறுக்கிடும் மோகம், அகந்தை ஆகிய கணவாய்

களைக் கடந்து செல்லுங்கள். அவ்யக்தம் என்ற மர்மமான எல்லையினை தாண்டிக்குதித்துக் கடந்து செல்லுங்கள். மீண்டும் மீண்டும் தலை தூக்கி கொரில்லாப் போர் புரியும் எண்ணங்களை வெட்டி எறியுங்கள். தூய பேரின்பமும், உயரிய ஞானமும் நிறைந்த எல்லையிலா ராஜ்யத்தில் நுழையுங்கள். உங்களது பழைய தெய்வீகச் சிறப்பு நிலையினை அடையுங்கள். உங்களது சத்—சித்—ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திருங்கள்.

4. மனதைத் தூய்மைப்படுத்தல்

1. நீங்கள் ஆன்ம ஞானம் பெறவிரும்பினுல் உங்களது மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க வேண்டும். ஆசைகள், ஏக்கங்கள், கவலைகள், மயக்கங்கள், அகந்தை, காமம், பந்தம், விருப்பு வெறுப்புகள் ஆகியவற்றிலிருந்து மனம் விடுபடா விட்டால் உன்னதமான அமைதியையும் அமர நிலையினையும் அடைய முடியாது.

2. மனம் ஒரு தோட்டத்தைப் போன்றது. தோட்டத்தில் உழுது, உரமிட்டு, களைஎடுத்து முட்களை அகற்றி, செடிகளுக்கும் மரங்களுக்கும் தண்ணீர் ஊற்றி, நல்ல மலர்களையும் பழங்களையும் பயிர் செய்கிறீர்கள். அதுபோல உங்கள் மனம் என்ற தோட்டத்தில், காமம், கோபம், பேராசை, மயக்கம், அகந்தை முதலிய அசுத்தங்களை அகற்றுங்கள்; தெய்வீக எண்ணங்கள் என்னும் தண்ணீரை ஊற்றுங்கள். களைகளும், முட்களும் மழைக்காலத்தில் முளைத்து வெயில்காலத்தில் காய்ந்து மறைந்து விடுகின்றன. ஆனுல் அவற்றின் வேர் மட்டும் பூமிக்கடியில் அழியாமல் இருக்கிறது. மழை பெய்ததும் அவை முளைத்து வளருகின்றன. அதுபோல மனத்தின் மாற்றங்கள் அல்லது

விருத்திகள் விழிப்பு மனத்தின் தளத்துக்கு வந்து, மறைந்து, சம்ஸ்காரம் அல்லது பதிவுகள் என்னும் விதைநிலையினை அடைந்துவிடுகின்றன. அகத்தே அல்லது புறத்தே ஏற்படும் தூண்டுதல்கள் மூலம் சம்ஸ்காரங்கள், விருத்திகளாக மீண்டும் மாறு கின்றன. தோட்டம் தூய்மையாக இருக்கும் போது, தோட்டத்தில் களைகளும் முட்களும் இல்லாதபோது நல்ல பழங்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அதுபோல மனம் தூய்மையாக இருந்தால், காமம், கோபம் ஆகியவற்றிலிருந்து மனம் விடுபட்டிருந்தால், ஆழ்ந்த தியானம் என்னும் நல்ல பழங்களை நீங்கள் பெறமுடியும். ஆகவே முதலில் மனத்திலுள்ள அசுத்தங்களைப் போக்கி, அதனைத் தூய்மைப்படுத்துங்கள். பிறகு தியானம் என்னும் நீரோட்டம் தானுகப் பாய்ந்தோடி வரும்.

3. நீங்கள் தோட்டத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்க விரும்பினுல், களைகளையும், முட்களை யும் மற்றும் சிறு சிறு செடிகளையும் அகற்றினுல் மட்டும் போதாது. பூமிக்கு அடியில் தங்கி மழைக் காலத்தில் மீண்டும் மீண்டும் முளைக்கும் அவற்றின் வேர்களையும் அழிக்கவேண்டும். அதுபோல நீங்கள் சமாதி நிலையினை அடைந்து பூரண சுதந்திரத்தை அனுபவிக்க விரும்பினுல் மனத்தின் பேரலைகள் அல்லது விருத்திகளை மட்டும் அழித்தால் போதாது. பிறப்பு இறப்புக்கு வேராகவும், மீண்டும் மீண்டும் விருத்திகளைத் தோற்றுவிப்பதாகவும் உள்ள சம்ஸ்காரங்களை அழிக்க வேண்டும்.

4. பச்சை மரத்தை நெருப்பில் போட்டால் அது எரியாது. ஆனுல் காய்ந்த மரத்தில் நெருப்பைப் போட்டால் உடனடியாக தீப்பிடித்து அது எரியும். அதுபோல மனத்தூய்மை இல்லாத

வர்கள் தியானம் செய்யத் துவங்கமுடியாது. அவர்கள் தியானத்தில் அமர்ந்தால், உறங்குவார்கள் அல்லது கனவு காண்பார்கள் அல்லது ஆகாயக் கோட்டை கட்டிக்கொண்டு இருப்பார்கள். ஆனால் ஜபம், தொண்டு, தர்மம், பிராணாயாமம் ஆகியவற்றின் மூலம் மனத்தின் அழுக்குகளை அகற்றியவர்கள், தியானம் செய்ய உட்கார்ந்தவுடன், தியானத்தில் ஆழ்ந்து விடுகிறார்கள். தூய்மையான, பக்குவப்பட்ட மனத்தில் தியானம் என்னும் தீ உடனடியாகப் பற்றிக்கொள்ளுகிறது.

5. பாத்திரத்தை நீங்கள் தினசரி கழுவி சுத்தப்படுத்தாவிட்டால் அது மங்கிப்போகும். மனத்தின் நிலையும் அதுபோன்றதுதான். இடையறாத தியானத்தின் மூலம் மனத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருக்காவிடில் மனம் அசுத்தமாகி விடுகிறது. தியானம், மனத்தின் அழுக்குகளை நற்பயன் விளைவிக்கும் முறையில் அகற்றுகிறது. ஆகவே தினசரி அதிகாலையில் தியானம் செய்யுங்கள்.

6. பேராசை, சுயநலம், எரிச்சல், கோபம் காரணமாக எந்த உயிருக்கும் வேதனையையோ துன்பத்தையோ தராதீர்கள். கோபம் அல்லது தீய எண்ணத்தை விட்டுவிடுங்கள். சண்டையிடும் உணர்வையும், சூடேற்றும் விவாதங்களையும் விட்டு விடுங்கள். விவாதம் செய்யாதீர்கள். நீங்கள் யாருடனாவது சண்டையிட்டாலோ, காரசாரமான விவாதத்தில் ஈடுபட்டாலோ நீங்கள் 3 அல்லது 4 நாட்களுக்கு தியானம் செய்ய முடியாது. மனத்தின் சமநிலை குலையும். தேவையற்ற வழிகளில் ஏராளமான சக்தி வீணாக்கப்படும். ரத்தம் கொதிப்படையும். நரம்பு தளர்ச்சி அடையும். மனத்தை எப்போதும் அமைதியாக வைத்துக்கொள்ள

உங்களால் முடிந்தவரை முயற்சி செய்ய வேண்டும். அமைதியான மனத்துடன்தான் தியானம் செய்ய முடியும். அமைதியான மனம், மதிப்புமிக்க ஆன்மீகச் சொத்து.

7. தியானத்தில் நீங்கள் வேகமான முன்னேற்றம்பெற விரும்பினுல், உங்கள் பேச்சில் கட்டுப்பாட்டைக் கடைப்பிடியுங்கள். நீங்கள் எப்போதும் இனிமையாகப் பேசவேண்டும். அன்பாகப் பேசவேண்டும். எந்த நிலையிலும் நீங்கள் உண்மையே பேசவேண்டும். மற்றவர்களின் மனத்தைப் புண்படுத்தக்கூடிய கடுமையான வார்த்தைகளை அல்லது தரக்குறைவான வார்த்தைகளை நீங்கள் பேசக்கூடாது. வார்த்தைகளை அளந்து பேச வேண்டும். சில வார்த்தைகளே பேசவேண்டும். இது வாய் மூலமாகச் செய்யப்படும் தவம் ஆகும். இது உங்களுக்கு சக்தி, மனஅமைதி, உள் பலம் ஆகியவற்றை அளிக்கும்.

8. உங்கள் நடத்தையை ஆராய்ந்து பாருங்கள். அதில் உள்ள குறைகளைக் கண்டு பிடியுங்கள். அதற்கு நேர் எதிரான ஒன்றைத் தேர்ந்தெடுங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் எரிச்சல் அடைந்திருக்கிறீர்கள் என வைத்துக்கொள்வோம். எரிச்சலுக்கு மாருனது பொறுமை. இந்தப் பண்பைப்பெற தியானம் செய்யுங்கள். தினசரி அதிகாலை 4 மணிக்கு எழுந்து அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனத்தில் ஒரு தனி அறையில் அரை மணி நேரத்திற்கு அமர்ந்திருங்கள். பொறுமை, அதன் மதிப்பு, எரிச்சலூட்டப்படுகிற நேரத்தில் கூட அதனைப் பயிற்சி செய்தல் ஆகியவற்றைப் பற்றி எண்ணிப்பாருங்கள். ஒரு நாளைக்கு ஒரு விஷயத்தை எண்ணிப்பாருங்கள். மற்ளுெரு

விஷயத்தை மற்றொரு நாளில் எண்ணிப்பாருங்கள். உங்களால் முடிந்தவரை சீராக எண்ணிப் பாருங்கள். அலைபாயும் மனத்தை உங்கள் வசப்படுத்தி இவ்வாறு எண்ணிப்பாருங்கள். நீங்கள் பூரணமாக பொறுமையுடன் இருப்பதாகவும், பொறுமையின் வடிவமாக இருப்பதாகவும் எண்ணிப்பாருங்கள். ''பொறுமை, எனது உண்மைத் தன்மை; அதனை நான் இன்று முதல் உணருவேன்; நடைமுறையில் வெளிப் படுத்துவேன்'' என்று உறுதியினை மேற் கொள்ளுங்கள்.

9. சில நாட்களுக்கு நீங்கள் உணரக்கூடிய அளவுக்கு மாறுதல் ஏற்படாமல் இருக்கலாம். இன்னும் நீங்கள் எரிச்சலை உணரலாம், வெளிப் படுத்தலாம். ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலையில் சீராகப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இப்படிச் செய்தால், எரிச்சலூட்டும் பொருளை நீங்கள் காணுகிறபோது, ''நான் பொறுமையாக இருந்திருக்க வேண்டும்'' என்ற எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்றும். இன்னும் பயிற்சி செய்யுங்கள். பொறுமையின் எண்ணம் அதிகரிக்கும். எரிச்சலூட்டும் தன்மையும் அதன் வெளிப்பாடும் தடுக்கப்படும். இன்னும் பயிற்சி செய்யுங்கள். எரிச்சலூட்டும் தன்மை மேலும் மேலும் பலவீனப்பட்டு இறுதியில் மறைந்துவிடும். பொறுமை உங்களின் ஸ்வபாவ மாக ஆகிவிடும். இதேபோல அனுதாபம், சுய கட்டுப்பாடு, தூய்மை, பணிவு, தயாள குணம், பெருந்தன்மை, தாராள மனப்பான்மை ஆகிய பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளலாம்.

10. உண்மையில் மனத்தின் செயல்கள்தான் வினைகள் என்று சொல்லப்படுகின்றன. மனத்தின் பிடியிலிருந்து விடுபடுவதுதான் உண்மையான

முக்தியாகும். மனத்தின் மாற்றங்களிலிருந்து தம்மை விடுவித்துக்கொள்ளுகிறவர்களுக்கு தியானம் செய்வது சுலபமாகிறது. மனத்திலுள்ள அழுக்குகளை அகற்றிவிட்டால் அது அமைதியடையும். பிறப்பு, இறப்புக்குக் காரணமாக உள்ள உலகியல் மாயைகளும் மறைந்துபோகும்.

11. மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தியபின் கடவுளை நினைத்து தியானம் செய்தால், உங்களுக்கு உண்மையான மகிழ்ச்சியும், அறிவும் கிடைக்கும். இதற்காகத்தான் நீங்கள் பிறவி எடுத்திருக்கிறீர்கள். ராக, மோகங்கள் உங்களை புறப்பொருட்களிடத்தில் இழுத்துச் செல்லுகின்றன. ஆழத்தில் குதித்து விடுங்கள். தெய்வீக ஒளி அங்கே சுடர்விட்டுப் பிரகாசித்துக்கொண்டிருக்கிறது. ஆழ்ந்து மூழ்குங்கள். ஒன்றாக இணைந்துவிடுங்கள்.

5 மனத்தை சீராக்குவது எப்படி?

1. புறப்பொருட்கள் மூளையில் செயல்படுகின்றன. புலன் உணர்வுகள் புலன்களின் மூலம் மூளையை அடைகின்றன; மனத்தைக் கிளர்ச்சியடையச் செய்கின்றன. இப்போது புறப்பொருட்களைப்பற்றிய உணர்வு உங்களிடத்தில் இருக்கிறது. இந்த உணர்வு புறத்தே புலன் உணர்வுகள் மூலமாகவும் ஏற்படலாம். அல்லது, நினைவின் காரணமாக உள்ளுக்குள் ஏற்படும் தூண்டுதல் மூலமாகவும் ஏற்படலாம். 'உட்செல்லும் தூண்டுதல்' என்றால் வெளியிலிருந்து மூளைக்குக் கொண்டுசெல்லும் தூண்டுதல் ஆகும். ஒரு தூண்டுதல் என்பது மனத்தின் அடித்தளத்தில் ஏற்படும் விழிப்பு ஆகும். ஒரு புலன் உணர்வின் மூலம் ஏற்படும் விழிப்புக்களின் இணைப்பு சிக்கலானது.

2. நீங்கள் தியானம் செய்து புலன்களின் காரணமாக மனத்தின் அடித்தளத்திலிருந்து ஏற்படக்கூடிய விழிப்புக்களைப்பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். குறுக்கிடும் மற்ற விஷயங்கள், கருத்துக்களின் நினைவுகள் இவற்றுடன் ஒப்பிடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். கடவுள் அல்லது ஆத்மாவைப் பற்றிய ஒரே கருத்தில் மனத்தின் சக்தி முழுவதையும் ஒருநிலைப்படுத்துங்கள்; வேறு எந்தக்கருத்துடனும் அதனை ஒப்பு நோக்காதீர்கள்.

3. மற்ற அனைத்து மனப்பதிவுகளையும் கருத்துக்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். மனத்தின் அடித்தளத்தில் ஏற்படக்கூடிய செயல்களால் விளையும் சிக்கல்களைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மனத்தை ஒரே கருத்தில் நிலைப்படுத்துங்கள். மனத்தின் மற்ற செயல்களுக்குத் திரையிடுங்கள். இப்போது மனம் ஒரே கருத்தில் மட்டுமே முழுமையாக நிலைத்திருக்கும். இப்போது தியானத்தில் நிலைத்திருக்கலாம். எண்ணம் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகிறபோது, அது தூய்மை அடைகிறது. அது போல ஒரே கருத்தில் மனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் மனத்தைப் பிரித்து எடுத்தல், ஒருநிலைப் படுத்துதல், தியானத்தில் ஈடுபடுத்துதல் ஆகியவை பூரணமாக நிகழும்.

4. கீதையில் பின்வரும் சொற்கள் அடிக்கடி வருவதை நீங்கள் காணலாம். ''அனன்ய சேத: மச்சித்த: நித்ய–யுக்த; மன்மன; ஏகாக்ரம் மனஹ; சர்வ–பாவ.'' உங்கள் மனத்தை முழுமையாக —நூற்றுக்கு நூறு—இறைவனிடத்தில் செலுத்த வேண்டும் என்பதை இந்தச் சொற்கள் உணர்த்து கின்றன. மனத்தின் ஒரு கதிர் புறத்தே ஓடினாலும் இறை உணர்வு பெற முடியாது.

5. உங்கள் மனம் அலைபாய்ந்தால் நீங்கள் மன அமைதி பெறமுடியாது. மனம் அலைபாய்வது ரஜோ குணம். அலைபாயும் மனத்தில் ஆசை ஒட்டிக்கொண்டிருக்கிறது. மன அமைதி பெறவிரும்பினுல் பற்றற்ற தன்மை, இறைவனிடத்தில் ஆத்ம சமர்ப்பணம் செய்தல் ஆகிய பண்புகள்மூலம் உலகியல் ஆசைகளை நீங்கள் அழிக்க வேண்டும்.

6. நன்னெறியைக் கடைப்பிடிக்காத மனத்தில் தியானம் செய்ய முயற்சிப்பது, பலமில்லாத அஸ்திவாரத்தின்மீது கட்டிடம் கட்டுவதற்குச் சமம். நீங்கள் கட்டிடத்தைக் கட்டலாம். ஆனுல் அது நிச்சயமாக இடிந்துவிழும். நீங்கள் பல ஆண்டுகள் தியானம் செய்யலாம். ஆனுல் உங்களிடத்தில் நன்னடத்தை இல்லை யென்ருல், தியானத்தின் மூலம் எந்தவித நற்பயனும் விளையாது. நீங்கள் வீழ்ச்சி அடைவீர்கள். தியானத்திலும், சமாதியிலும் வெற்றிபெற நீங்கள் விரும்பினுல் நல்லொழுக்கத்தின் மூலம் மனத்தூய்மைபெற வேண்டியது மிகமிக முக்கியம். தியானம் செய்வதற்கு முன்பாக வாழ்க்கையில் ஒழுக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். நீங்கள் விவேகம் உடையவராக இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் தியானத்தில் நீங்கள் வெற்றிபெற முடியும். நடைமுறையில் தியானம் செய்கிற நேரத்தைவிட, அதற்கு ஆயத்தம் செய்யத்தான் அதிக நேரம் ஆகும்.

7. தீய எண்ணங்களைத் துரத்துங்கள். நல்லதையே எண்ணுங்கள். நல்ல எண்ணம், தீய எண்ணத்தை வெற்றி கொள்ளுகிறது. நீங்கள் நல்ல எண்ணம் உடையவராக இருக்கிறபோது, தியானத்தில் எளிதாக ஈடுபட முடியும்.

8. மனம், புலன்வழிப் பொருட்களில் லயித்திருக்கிறவரை உலகம் உண்மை என்ற கருத்து நிச்சயமாக வலுப்பெறும். ஆனால் மனம் இடையறாது ஆத்மாவில் லயித்திருந்தால் உலகம் ஒரு கனவு எனத் தோன்றும்.

9. மனத்தில் தோன்றும் எண்ணங்களின் அடிப்படையிலிருந்தும், பல்வேறு பயனற்ற கற்பனை களிலிருந்தும், உங்களை விடுவித்துக்கொள்ளுங்கள். ஆத்ம சிந்தனையில் இடையறாது ஈடுபடுங்கள். 'இடையறாது' என்ற சொல்லை குறித்துக்கொள்ளுங் கள். இது முக்கியம். அப்போதுதான் ஆன்ம ஞானம் ஏற்படும். சிதாகாசத்தில் ஞானசூரியன் உதயமாவான்.

10. கலங்கிய நீரை சுத்தப்படுத்த தேத்தாங் கொட்டையைப்போட்டு தேய்க்கிறீர்கள். அதுபோல வாசனைகள், தவறான கற்பனைகள் இவற்றால் களங்கப்பட்டிருக்கும் மனத்தை பிரம்ம சிந்தனையின் மூலம் தூய்மைப்படுத்த வேண்டும். அப்போதுதான் உண்மை ஒளி உண்டாகும்.

11. இரு முயல்களை விரட்டிச்செல்லுகிற ஒரு மனிதன் ஒரு முயலையும் பிடிக்கமுடியாது. மாறு பட்ட இரண்டு எண்ணங்களுக்கிடையே ஊசலாடுகிற மனிதன் ஒரு தீர்மானத்துக்கு வரமுடியாது; வெற்றிபெற முடியாது. ஒரு மனிதனிடத்தில் பத்து நிமிடங்களுக்கு தெய்வீக எண்ணங்களும் பத்து நிமிடங்களுக்கு உலகியற் போராட்ட எண்ணங்களும் இருந்தால், அந்த மனிதனால் இறைஞானம் பெறமுடியாது. நீங்கள் தீவிரத் தன்மை, பலம், ஒருநிலைப்பட்ட மனம் ஆகியவற்றுடன் ஒரே முயலைத் துரத்திச் சென்றால் நீங்கள் அதனை நிச்சயமாகப் பிடிக்கலாம்.

எப்போதும் தெய்வீக எண்ணங்கள் உங்களிடத்தில் இருக்கவேண்டும். அப்போது நீங்கள் விரைவில் இறைவனை உணருவது உறுதிப்படும்.

12. தண்ணீரில் உப்பு, சர்க்கரை இவற்றைப் போட்டுக் கரைப்பதுபோல மனதில், கடவுளைப் பற்றிய எண்ணங்கள், தெய்வத்தின் சிறப்பு, சாந்நித்யம், ஆன்மாவை விழிப்புறச்செய்யும் தெய்வீக எண்ணங்கள் ஆகியவற்றைக் கலந்து கரைக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் தெய்வீக விழிப்பு உணர்வு பெறுவீர்கள்.

13. நிதித்யாசனத்தில் (தியானத்தில்) நீங்கள் ச்ஜாதீய—விருத்தி—ப்ரவாஹத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். பிரம்மம் அல்லது தெய்வம் பற்றிய எண்ணம் வெள்ளம்போலப் பெருகி வருமாறு செய்யுங்கள். விஜாதீய—விருத்தி—திரஸ்காரம் செய்க. பொருட்களைப்பற்றிய எண்ணங்களை அகற்றுங்கள். விவேகம் மற்றும் சிந்தனையின் மூலம் அவற்றை விரட்டுங்கள். துவக்கத்தில் போராட்டம் இருக்கும். அது ஒரு சோதனை. நாளடைவில், படிப்படியாக நீங்கள் பலம் பெறுகிறபோது, தூய்மையும் தெய்வீக எண்ணமும் உங்களிடத்தில் நிறைந்து வருகிறபோது நீங்கள் எளிதாக சாதனை புரியலாம். ஒன்றுபட்ட வாழ்வில் நீங்கள் உவகை கொள்ளுகிறீர்கள். ஆத்மாவிலிருந்து நீங்கள் பலம் பெறுகிறீர்கள். விஷய விருத்திகள் மங்கி மறையும்போது ஆன்மீக பலம் பெருகுகிறது. மனம் ஒருநிலைப்படுகிறது (ஏகாக்ரத).

14. உலகியல் எண்ணங்களை உங்களால் எவ்வளவு நேரம் திரையிட்டு மறைக்க முடியும் என்பதை தியானத்தின்போது கவனியுங்கள்.

மனத்தை விழிப்புடன் கவனியுங்கள். அது இருபது நிமிடங்கள் என்றால், அதனை முப்பது அல்லது நாற்பது நிமிடங்களாக அதிகப்படுத்துங்கள். மேலும் படிப்படியாக இந்த நேரத்தை இரண்டு அல்லது மூன்று மணி நேரமாக அதிகப்படுத்துங்கள். மீண்டும் மீண்டும் இறைவனைப்பற்றிய எண்ணத்தையே மனதில் நிரப்புங்கள்.

15. இடையறாத பயிற்சியின் மூலம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம். மனத்தில் எப்போதும் தெய்வீக எண்ணம் குடிகொண்டிருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் முயற்சியில் தளர்ச்சி ஏற்பட்டால் சோம்பேறித்தனமான எண்ணங்கள் உடனே உள்ளே புகுந்துவிடும். இடையறாத பயிற்சியின் மூலம் மனத்தை எளிதாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். இடையறாத தியானம், மிதமான உணவு இவற்றின் மூலம் சமாதிநிலையினை அடையலாம்.

16. எரியும் அடுப்பில் ஒரு இரும்புத் துண்டை வையுங்கள். அது நெருப்பாகச் சிவந்து காட்சியளிக்கிறது. அடுப்பிலிருந்து அதனை எடுத்துவிடுங்கள். இப்போது அதனிடம் சிவப்பு நிறத்தைக் காணமுடியாது. அது எப்போதும் சிவப்பு நிறத்துடன் இருக்கவேண்டுமானால் அதனை எப்போதும் நெருப்பில் வைத்திருக்க வேண்டும். அதுபோல, உங்கள் மனத்தில் பிரம்ம ஞானம் நிறைந்திருக்க வேண்டும் என்றால், இடையறாத, தீவிர தியானத்தின்மூலம் மனத்தை எப்போதும் பிரம்ம ஞானம் என்னும் தீயில் நிலைத்திருக்கச் செய்யவேண்டும். பிரம்மானந்தம் பெருகிடச் செய்யவேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் சகஜ நிலையினை (இயல்பான நிலை) அடைவீர்கள்.

17. சாதாரணமாக உட்காருங்கள். கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். பார்வையை உள்முகமாகத் திருப்புங்கள். மனத்தின் கதிர்களை உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளுங்கள். எண்ணங்களுக்குத் திரையிடுங்கள். ஆத்மா அல்லது பூரணப்பொருள் மீது தியானம் செய்யுங்கள். 'ஓம்' என்ற மந்திரத்தை ஜபம் செய்யுங்கள். 'ஓம்' எனப் பாடுங்கள். 'ஓம்' என்பதின் பொருளை உணர்ந்து அனுபவியுங்கள். மனத்தில் 'ஓம்' என்று ஜபம் செய்யுங்கள். மனம், அதன் கேந்திரம் அல்லது ஆதாரத்தை நோக்கி இப்போது செல்லும். நீங்கள் இப்போது உடலையும் உலகையும் மறந்துவிடுவீர்கள். சுவாசம் மெதுவாக நிகழும். நாசித்துவாரங்களுக்கிடையில் சுவாசம் நிகழும். இதயத்தில் மகிழ்ச்சியும் பேரானந்தமும் பொங்கிப் பெருகும். தெய்வீக அமுதம் பெருகி வரும். உங்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படுகிற வரையில் அதனைப் பருகுங்கள்; அமர நிலையினை அடையுங்கள். தெய்வீக அமைதியும், நிலையான சாந்தியும் உங்களிடத்தில் குடிகொண்டிருக்கும். அமைதி என்னும் கடலில் ஆழ்ந்து மூழ்கிவிடுங்கள். சுதந்திரமாக நீந்தி மகிழுங்கள். அது, ஒரு சிறப்பான, மகிழ்ச்சிக்குரிய நிலை; பேரானந்தம் தரும் சுதந்திரம்; அது ஒரு அற்புதமான பூரணத்தன்னிறைவு நிலை.

18. பழைய தீய பழக்கவழக்கங்களுக்கும் புதிய சாத்வீகப் பழக்கவழக்கங்களுக்கும் இடையில் நிகழும் போராட்டம், இப்போது ஒரு முடிவுக்கு வரும். சத்வகுணம், ரஜோகுணம், தாமசகுணம் இவற்றுக்கிடையில் நிகழ்ந்துவந்த நிரந்தரப் போராட்டம் இப்போது ஓய்ந்துவிடும். கட்டுப்படாமல் அலைந்த மனம் இப்போது அடங்கி ஒடுங்கும். தீய எண்ணங்களுக்கும் நல்ல எண்ணங்களுக்குமிடையிலான போராட்டம் இப்போது

ஒய்ந்துவிடும். உணர்ச்சி வேகமும் மனக்கொதிப்பும் முற்றிலும் மறைந்துவிடும். ஆத்மாவில் நிரந்தரமாக நிலைத்திருக்கும் வாழ்க்கை, எவ்வளவு மகிழ்ச்சியாகவும் உற்சாகம் தருவதாகவும் இருக்கிறது! தெய்வீக வாழ்க்கை எவ்வளவு இனியதாகவும் அனுபவிப்பதற்கு ஆனந்தமாகவும் இருக்கிறது! இதனை அனுபவத்தில் உணர்ந்து சுதந்தரமாக இருங்கள்.

6. புலன்களைக் கட்டுப்படுத்துதல்

1. ஏதேனும் ஒரு இந்திரியத்தின் மூலம் ஏற்படுகிற அமைதியின்மை காரணமாக பல சாதகர்கள் சமாதி அல்லது பிரம்மானந்த நிலையினை அடைமுடியவில்லை. ஆன்மீக சாதனைக்கு இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துதல் மிகவும் அவசியம்.

2. வைராக்யத்தை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். வைராக்கியமும், இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிற தன்மையும் இல்லாமல் தியானம் அல்லது சமாதி நிலையினை அடையமுடியாது. வைராக்யம் குறைந்தால், சக்தி விரயமாகும். வைராக்யம் என்பது புலன்வழிப் பொருட்களில் பற்று இல்லாமல் இருத்தல்—இது மனோநிலை.

3. இந்திரியங்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள். ஆத்ம பரிசோதனையின் மூலம் எந்த இந்திரியம் உங்களை இன்னலுக்கு ஆளாக்குகிறது என்று கண்டு அதனைக் கடுமையாக அடக்குங்கள். அந்த இந்திரியம் எந்தப் பொருளை நாடிச்செல்கிறதோ அந்தப் பொருளை நீங்கள் வெறுத்து ஒதுக்குங்கள். புலன்வழிப் பொருட்களுக்கும், புலன்வழி இன்பங்களுக்கும் ஏங்கித் தவிக்காதீர்கள். இப்படிச் செய்தால், நீங்கள் சமாதி அல்லது உன்னத அமைதியை அடையலாம்.

4. இந்திரியங்களை நெறிப்படுத்துங்கள். உண்மையே பேசுங்கள். சிறிதளவே பேசுங்கள். தினசரி இரண்டு மணி நேரம் பேசாமல் இருங்கள். இனிய, அன்பான, கனிவான சொற்களையே பேசுங்கள். கடுமையான சொற்களைப் பேசாதீர்கள். எவரையும் பழித்துப் பேசாதீர்கள். பேச்சுக்குக் காரணமாக உள்ள வாயைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை இது.

5. திரைப்படம் காணச் செல்லாதீர்கள். பெண்களைக் காம உணர்வுடன் பார்க்காதீர்கள். நீங்கள் தெருவில் நடக்கும்போது மூக்கின் நுனியையோ அல்லது காலின் பெருவிரலையோ பார்த்து நடந்து செல்லுங்கள். அங்கும் இங்கும் பார்க்காதீர்கள். கண்ணைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை இது.

6. தரக்குறைவான நடனங்களைப் பார்க்காதீர்கள். தரக்குறைவான இசையைக் கேட்காதீர்கள். இசை நிகழ்ச்சிகளில் கலந்துகொள்ளாதீர்கள். உலகியல் விஷயங்களை கேட்காதீர்கள். இது காதைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை.

7. வாசனைத் திரவியங்களை பயன்படுத்தாதீர்கள். இது மூக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை. உப்பு, சர்க்கரை இவற்றை ஒரு வாரத்துக்கு ஒதுக்கி வையுங்கள். மிதமான உணவை உட்கொள்ளுங்கள். ஏகாதசி நாளில் விரதம் இருங்கள் அல்லது பால் மட்டும் பருகுங்கள். இது நாக்கைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை.

8. பிரம்மச்சரியத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். இனவிருத்தி செய்யும் இந்திரியத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழி இது. சொரசொரப்பான பாயில்

படுத்து உறங்குங்கள். காலணியின்றி நடந்து செல்லுங்கள். குடையைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். இது தோலைக் கட்டுப்படுத்தும் முறை.

9. மனத்தை உங்கள் இஷ்ட தேவதையின் மீது செலுத்துங்கள். புறத்தே அலையும் மனத்தை மீண்டும் மீண்டும் உள்ளே இழுத்துக்கொள்ளுங்கள். விக்கிரகத்தில் மனம் நிலைத்திருக்குமாறு செய்யுங்கள். அலையும் மனத்தைத் தடுக்கவும் மனத்தின் ஒருநிலைப்பட்ட தன்மையை அதிகரிக்கவும் இந்த சாதனை புரியவேண்டும். இடையறாத, சீரான பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் படிப்படியாக மனத்தை இறைவன்மீது நிலைத்திருக்கச் செய்யமுடியும்.

10. புலன்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருப்பதாக நீங்கள் தவறாக நினைத்துக்கொள்ளக் கூடும். நீங்கள் ஏமாற்றம் அடையக்கூடும். திடீரென்று நீங்கள் புலன்களுக்கு அடிமையாக ஆகிவிடுவீர்கள். நீங்கள் ஒரு புலனை மட்டும் கட்டுப் படுத்தினால் போதாது. எல்லாப் புலன்களையும் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். **புலன்கள் எந்த நேரத்திலும் கொந்தளிப்பு அடையலாம். எதிர்ச்செயல் நிகழலாம்.** எச்சரிக்கையாக இருங்கள்.

இறைவன் உங்களுக்கு வைராக்கியத்தை அருளட்டும். நீங்கள் புலன்களை கட்டுப்படுத்திக் கொண்டு, சமாதி நிலையினை அடையும் வகையில் விவேகமும், ஆன்மீக பலமும் பெற இறைவன் உங்களுக்கு அருள்புரியட்டும்.

7. மனத்தை வெல்லுதல்

1. பயிற்சி, வைராக்கியம் இவற்றின்மூலம் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பயிற்சி

என்பது, மனத்தை ஆத்மா அல்லது ஆண்டவனிடத்தில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதற்கான இடையருத முயற்சி ஆகும். வைராக்கியம் என்பது புலன் வழிப் பொருட்களில் பற்றுக்கொள்ளாது இருத்தல் ஆகும்.

2. 'நான் யார்?' என்று விசாரணை செய்யுங்கள். சிந்தனை செய்யுங்கள். 'ஓம்' என்னும் மந்திரத்தை மனதுக்குள் ஜபம் செய்யுங்கள். ஆத்மாவை தியானம் செய்யுங்கள். எல்லா எண்ணங்களும் தாமாக மடிந்துவிடும். நீங்கள் சத்—சித்—ஆனந்த ஆத்மாவில் நிலைத்திருப்பீர்கள்.

3. தனியாக அமர்ந்திருங்கள். மனத்தின் போக்குகளைக் கவனியுங்கள். அவற்றுடன் சம்பந்தப் படாதீர்கள். சாட்சியாக இருந்து கவனியுங்கள். மனத்தின் போக்குகளுடன் உங்களை சம்பந்தப் படுத்திக் கொள்ளாதிருந்தால், மனம் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும்.

4. ஆசை என்னும் விறகை அகற்றினுல் எண்ணம் என்னும் தீ அணைந்துவிடும். சங்கற்பங்கள் அழிவுறும்போது, பிரம்மம் ஒளி வீசும்.

5. நட்பு; கருணை; மகிழ்ச்சி; இன்பம்—துன்பம், நன்மை—தீமை இவை எதிலும் சிரத்தை கொள்ளாமல் இருத்தல் ஆகிய தெய்வீகப் பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு மன அமைதி கிடைக்கும்.

6. கடந்த காலத்தைப்பற்றி எண்ணுதீர்கள். எதிர்காலத்திற்குத் திட்டம் போடாதீர்கள். மனம் கோட்டை கட்ட அனுமதிக்காதீர்கள். பிரத்தியட்சமான நிகழ்காலத்துக்கு ஏற்ப வாழ்க்கையை நடத்துங்கள்.

7. மனம் செய்ய விரும்பாத ஒன்றைச் செய்யுங்கள். மனம் செய்ய விரும்புகிற ஒன்றைச் செய்யாதீர்கள்.

8. உங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்ற முயற்சிக் காதீர்கள். நம்பிக்கை கொள்ளாதீர்கள். எதனையும் எதிர்பார்க்காதீர்கள். நச்சுத் தன்மை கொண்ட ஆசைகளை நன்மை தரும் ஆசைகள் மூலம் அழியுங்கள். நன்மை தரும் ஆசைகளைக்கூட விடுதலைபெறும் தீவிர ஆசையின் மூலம் அழித்து விடுங்கள்.

9. பிராணாயாமப் பயிற்சி ரஜோ குணத்தை யும், தமோ குணத்தையும் அழிக்கிறது. மனத்தை சீரானதாகவும் ஒருநிலைப்பட்டதாகவும் வைத்திருங் கள்.

10. சமய நூல்களைப் படித்தல், தவம், தானம், மகாத்மாக்கள், சாதுக்கள், சந்நியாசிகள் ஆகியோருடன் இணைந்த சத்சங்கம் ஆகியவை, நச்சுத் தன்மை பொருந்திய பழக்க வழக்கங்களை மாற்றி, மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

11. எந்த ஒரு மந்திரத்தை ஜபம் செய் தாலும் உபாசனை பண்ணினுலும் மனத்தின் மாசுகள் மறைகின்றன; மனம் அகத்தே இழுக்கப் படுகிறது; வைராக்கியம் ஏற்படுகிறது. இந்த சாதனை, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த உதவுகிறது; மேலும், இறுதியில் மன அடக்கத்துக்கும், இறை உணர்வுபெறும் பேற்றுக்கும் இது வழிகாட்டுகிறது.

12. 'கலெள கேசவ—கீர்த்தனுத்' கலியுகத் தில் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கும், மோட்சம் அடைவதற்கும் உரிய எளிய வழி கீர்த்தனை அல்லது இறைவன் பெயரைப் பாடுதல் ஆகும்.

13. உணவு, மனத்தை பாதிக்கிறது. பால், பழங்கள் போன்ற சாத்வீக உணவு மனத்தை சாந்தமாக வைத்திருக்கிறது. இறைச்சி, மது போன்ற உணவு, மனத்தைக் கிளர்ச்சியுறச் செய்கிறது. சாத்வீக உணவை உட்கொள்ளுங்கள். மிதமாக உணவு உட்கொள்ளுங்கள்.

14. புதிதாக நல்ல பழக்கவழக்கங்களை மேற்கொண்டு பழைய தீய பழக்கவழக்கங்களை அழியுங்கள். மனத்தின் உயரிய சாத்வீகத் தன்மையின்மூலம் அதன் கீழான நிலையினைக் கட்டுப் படுத்துங்கள்.

15. ஆத்மபாவத்துடன் இடையறாது செய் யும் தொண்டு, மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, கட்டுப்படுத்துவதற்கு மிகவும் ஏற்றது.

16. மனத்துடன் மல்யுத்தம் அல்லது போராட்டம் நடத்தாதீர்கள். மனத்தை இடையறாது ஒருநிலைப்படுத்துங்கள்; தியானம் செய்யுங்கள். உங்களிடத்தில் அமைதி, மகிழ்ச்சி, பேரானந்தம், ஆகியவை என்றும் நிலைத்திருக் கட்டும். ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி ! ஓம் சாந்தி !

அத்தியாயம் — 5

வேதாந்தம்

1. வேதாந்தத்தின் சாராம்சம்

1. ''ஏகம் சத் விப்ரா பஹுதா வதந்தி''— என்று நினைவுக்கு எட்டாத காலந் தொட்டு வேதம் முழங்கி வருகிறது. ''நிலைத்திருப்பது ஒரே பரம்

பொருள். ஞானிகள் அதனைப் பல்வேறு பெயர்களால் குறிப்பிடுகிறார்கள்'' என்பது இந்த வேத வாக்கின் பொருள். ருக்வேதம் 1—164—46. கடவுள், பிரம்மம், அல்லா, ஈஸ்வரன், ஜெஹோவா, அஹூர்மஸ்தா என்பதாக எந்தப் பெயரிட்டு அழைத்தாலும் எல்லாப் பெயர்களும் ஒரே பரம்பொருளையே குறிக்கும். என்றும் ஒரே சீராக உள்ள சத்தான ஒன்றை, ஞானிகள் தத்தம் அறிவுக் கூர்மையின்படி பல்வேறு வகைகளில் வர்ணித்துள்ள பேரானந்தம் மற்றும் ஞானத்தின் பிரிக்க இயலாத பொருள் திணிவை — உன்னதப் பரம்பொருளை நான் வணங்குகிறேன்.

2. வேதாந்தம், உபநிடதங்களின் சமயம். அது அனைவருக்கும் பொதுவான சொத்து. எந்த மதத்துடனும் அதற்குப் பகை இல்லை. எல்லோருக்கும் உகந்த கொள்கைகளை அது உபதேசிக்கிறது. உலகத்தின் எல்லா மதங்களுக்கும் தோற்றுவாயாக உள்ளதும் எல்லோருக்கும் உகந்ததுமாகிய ஒரு மதத்தைப்பற்றிய கருத்தை அது குறிப்பிடுகிறது. அது எல்லோரையும் ஒன்று சேர்க்கிறது. நிலையான மகிழ்ச்சி, அமைதி மற்றும் மனித வாழ்வின் லட்சியமாகிய பேரானந்த நிலையினை அடைவதற்கான எளிய வழியை அது காட்டுகிறது.

3. வேதாந்தத்தைப்பற்றிய ஸ்ரீ சங்கரரின் அடிப்படைக் கொள்கை பின்வரும் வரிகளால் மிக அழகாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது: ''கோடிக் கணக்கான புத்தகங்களில் சொல்லப்பட்டுள்ள விஷயத்தை நான் அரைப் பாடலில் குறிப்பிடுகிறேன். பிரம்மம் உண்மையானது. உலகம் உண்மையானது அல்ல. ஆத்மா, பிரம்மத்தைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை.

4. ஜீவாத்மாவை பரமாத்மாவுடன் இணைத்துப்பெறும் அனுபவத்தின் மூலம், உலகியல் துன்பங்களையும் ஜீவாத்மாவின் அஞ்ஞானத் திரையையும் அகற்றலாம். ''நான் யார்? இந்த உலகம் எத்தகையது? ஆத்மா என்பது எது? ஜீவாத்மாவுக்கும் பரமாத்மாவுக்கும் உள்ள உறவு என்ன? நாம் எங்கிருந்து வந்தோம்? எங்கே செல்லப் போகிறோம்?'' என்று சரியாகச் சிந்தித்தால் இந்த அனுபவத்தை எளிதில் பெறலாம்.

5. ஆத்மா தூய்மையானது, நித்தியமானது; மாறாதது, அமரத்துவம் பெற்றது, சுயம்பிரகாசம் உடையது, எல்லையற்றது, எங்கும் நிறைந்திருப்பது. ஆத்மா பேரானந்தமயமானது. ஆனால் உடல் தூய்மையற்றது, மாறக்கூடியது, அழியக்கூடியது, ஒரு எல்லைக்கு உட்பட்டது. அது சதை மற்றும் எலும்புகளால் ஆனது. ஆனால், அறியாமையில் உழலும் மனிதன் இரண்டும் உண்மையானது என எண்ணுகிறான். இதைவிட மோசமான அறியாமை வேறு எங்கும் இருக்கமுடியாது.

6. கண்ணால் இறைவனைக் காணமுடியாது; மனம் இறைவனை அடையமுடியாது, உலகியலில் உழலும் புத்தி இறைவனை உணரமுடியாது. சொல்லால் அவனை வர்ணிக்கமுடியாது. சரியான சொல்லால் இறைவனை வர்ணிக்கமுடியாமல், பேச்சு மனத்துடன் திரும்பி வருகிறது. ஞானிகள் பின்வருமாறு கூறுகிறார்கள். ''இறைவனை வர்ணிக்கும் எமது முயற்சியில் நாங்கள் திணறுகிறோம். அவன் புகழை வர்ணிக்க முடியாது. இறைவனை வர்ணிப்பது என்பது, இறைவனை மறுப்பதாகும்.'' எல்லைக்கு உட்பட்ட மனம், எல்லையில்லாப் பரம்பொருளை எப்படி உணர முடியும்? முக்திக்கு உரிய நான்கு வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்கிற,

இடையருது தியானம் செய்கிற, கூர்மையான, நுட்பமான, தூய்மையான புத்தியுடைய சாதகன், இறைவனை எளிதாக உணர முடியும்.

7. நாம் கண்ணுல் காணும் இந்தப் புறஉலகில் பெயர்கள் மற்றும் வடிவங்களைப்பற்றிய இருவகைப் பட்ட கருத்தைப் போக்கவேண்டும். பெயர்களும் வடிவங்களும் பொய் என்று நிரூபிக்கவேண்டும். மறைபொருளாக சத்தாக உள்ள விஷயத்தை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஆத்மாவை எல்லோரிடத்திலும் காணுங்கள். பெயர்களையும் வடிவங்களையும் புறக்கணியுங்கள். அனைவருடனும் ஒன்றுபடுங்கள். அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்துங்கள். எல்லா வேறுபாடுகளையும் அகற்றுங்கள். எல்லோரிடத்திலும் உள்ள ஆத்மா வுக்குத் தொண்டு புரியுங்கள். எல்லோரிடத்தும், எல்லாச் செயல்களிலும் ஆன்மாவைக் காணுங்கள். இதுதான் வேதாந்த சாதனை.

8. இந்த உலகின் காட்சிக்குப் பின்னுல், இந்த ஸ்தூலமான தோற்றத்துக்குப் பின்னுல், இந்த உணர்வுகள், எண்ணங்கள், கிளர்ச்சிகள், மனநிலைகளுக்குப் பின்னுல் மௌன சாட்சியாக, அமரத்துவம் நிறைந்த நண்பராக, உண்மையில் நமது நலம் நாடுபவராக, கண்ணுக்குத் தெரியாமல் இருந்துகொண்டு நம்மை ஆட்சி செய்பவராக, கண்ணுக்குத் தெரியாமல் மறைந்திருக்கும் விழிப்புச் சக்தி அல்லது மறைந்திருக்கும் ஞானியாக ஒருவர் இருக்கிருர். அவர் பரம்பொருள், ஆத்மா, பிரம்மம், எல்லையில்லா ஆத்மா அல்லது அமரத்துவம் நிறைந்த ஆத்மா என அழைக்கப் படுகிருர். நீங்கள் அதுவாக இருக்கிறீர்கள்—'தத் த்வம் அஸி.' இதனை உணர்ந்து சுதந்தரமாக இருங்கள். 'நான் எனது' என்னும் எண்ணத்தையும்,

சுயநலத்தையும் பந்தங்களையும் அகற்றிவிட்டு வேதாந்த உணர்வுடன் நீங்கள் வாழவேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் உங்களது தினசரி கடமைகளைச் செய்கிறபோதே உண்மையான மகிழ்ச்சியினைப் பெறமுடியும். அனைவரிடத்திலும் அன்பு செலுத்தப் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பண்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும் அவ்வளவு தான். பிறகு நீங்கள் ஆத்மாவை எல்லோரிடத்திலும் காணலாம், ஒரே பரம்பொருளை எல்லோரிடத்திலும் காணலாம். வேதாந்தம் ஒரு கொள்கை மட்டும் அல்ல. அது ஒரு வறட்டு சித்தாந்தம் அல்ல. அது ஒரு வாழ்க்கை அனுபவம்: ஜீவாத்மாவை தெய்வீக உணர்வு அல்லது பரமாத்மாவுடன் கரைத்துவிடும் அனுபவம். உடலைப் புறக்கணியுங்கள். நிலையான ஆத்மாவுடன் உங்களை சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். மனதுக்குள் ஓம் எனும் மந்திரத்தை ஜபம் செய்யுங்கள். ஆத்மாவை தியானித்து, உங்களின் இயல்பான சத்—சித்—ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திருங்கள். ஒளிமயமான பிரம்மானந்தம் என்னும் கடலில் மூழ்கித் திளைத்து இருங்கள்.

2. நடைமுறை வேதாந்தம்

1. நீங்கள் செயலளவில் வேதாந்தியாக இருக்கவேண்டும். சொல்லளவில் வேதாந்தியாக இருப்பது வெறும் புத்தி—சர்க்கஸ் அல்லது மொழிப் போர். இது போதாது. வேதாந்தம் செயலுக்கு ஒத்துவராது என்றால், அதைப்பற்றிப் பேசுவதில் அர்த்தமில்லை. வேதாந்தத்தை உங்களது தினசரி வாழ்வில் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு செயலிலும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். வேதாந்தம் ஒருமைத் தன்மையை ஆன்மீக ஒருமைப்பாட்டை உணர்த்துகிறது. நீங்கள் எல்லோரிடத்திலும் அன்பு

செலுத்த வேண்டும். உங்கள் நாடி நரம்புகளிலும், எலும்புகளிலும் வேதாந்த உணர்வு ஆழப் பதிந்திருக்க வேண்டும். அது உங்கள் இயல்பாக ஆகவேண்டும். நீங்கள் ஒற்றுமையைப்பற்றி எண்ண வேண்டும், ஒற்றுமையைப்பற்றிப் பேசவேண்டும், ஒற்றுமையாகச் செயல்பட வேண்டும். நீங்கள் மேடையில் வேதாந்தம்பற்றிப் பேசும்போது ''எல்லாம் நானே. நான், எல்லோரிடத்திலும் உள்ள ஆத்மா. என்னைத் தவிர்த்து, வேறு எதுவும் இல்லை'' என்று முழங்கிவிட்டு, மறுகணமே சுயநலத்திலும், பிரிவு மனப்பான்மையிலும் ஈடுபட்டால் பொதுமக்கள் மத்தியில் எந்தவித மான நல்லெண்ணத்தையும் ஏற்படுத்த முடியாது. உங்களை வறட்டு வேதாந்தி என்பார்கள். உங்களை எவரும் மதிக்க மாட்டார்கள்.

2. ஜனக மன்னர் எப்படி வாழ்ந்தார் என் பதை எண்ணிப்பாருங்கள். ராஜ்யத்தை ஆளும் போதே அவர் செயலளவில் வேதாந்தியாக வாழ்ந் தார். மன்னர் ஜனகரைவிட வேலைப்பளு அதிக முள்ள மனிதனைக் காணமுடியாது. லட்சக் கணக் கான மக்களை அவர் ஆண்டு வந்தார். ஆயினும் அவர் ஞானியாக, ஆழ்ந்த சிந்தனையாளராக, சிறந்த தத்துவமேதையாக, நடைமுறையில் வேதாந்தி யாகத் திகழ்ந்தார். அவர் தனது சொத்து, தனது உடல், தனது குடும்பம் இவற்றுடன் தன்னை பந்தப்படுத்திக் கொள்ளவில்லை. அவர் தன்னிடம் இருந்ததை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொண்டார். அவர் எல்லோருடனும் பழகினார். அவரது பார்வை சமமானதாக இருந்தது. அவரது மனம் அலைபாயாத நிலையில் இருந்தது. செல்வச் செழிப்புக்கு மத்தியில் அவர் ஏராளமான வேலை களைச் செய்து வந்தார். ஆனால் புறச் சக்தி எதுவும் அவரை பாதிக்கவில்லை. எப்போதும் அவர், தனது

மனத்தை அமைதியாக வைத்திருந்தார். அவர் ஞானிகளுடன் மேலான விஷயங்களைப்பற்றி கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்து கொண்டார். ஆகவே தான் அவர் இன்றும் நம் உள்ளங்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

3. வேதாந்தம் அல்லது ஆன்மஞானம் என்பது சந்நியாசிகள் அல்லது இமயமலைக் குகைகளில் வாழக்கூடியவர்களுக்கு மட்டுமே உரிய சொத்து அல்ல. நீங்கள் உபநிஷத்தைப் படியுங்கள். ஏராளமான பணிகளில் தினசரி ஈடுபட்டு வந்த க்ஷத்திரிய மன்னர்கள் பிரம்ம ஞானம் பெற்றிருந்ததை அறிவீர்கள். அவர்கள் அந்தணர்களாகிய அர்ச்சகர்களுக்குக்கூட உபதேசம் செய்திருக்கிறார்கள்.

4. அருளியின் பேரன் ஸ்வேதகேது அருணேயா பாஞ்சால ராஜ்யத்தின் அரசவைக்கு வந்தான். பாஞ்சாலத்து மன்னரும், க்ஷத்திரிய வம்சத்தைச் சார்ந்தவருமான ப்ரவாஹன ஜெய்வாலி அந்தச் சிறுவனைப்பார்த்து, ''தம்பி, உனது தந்தை உனக்கு உபதேசம் செய்திருக்கிறாரா?'' என்றார். அந்தச் சிறுவன் 'ஆம்' என்றான்.

5. ''மனிதன் இங்கிருந்து எங்கு செல்கிறான் என்று உனக்குத் தெரியுமா?'' ''தெரியாது ஐயா'' என்று அவன் பதிலளித்தான்.

''அவர்கள் எப்படி மீண்டும் திரும்பி வருகிறார்கள் என்று உனக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியாது ஐயா''

''தேவர்களின் பாதையும் தந்தையர் பாதையும் எங்கே வேறுபடுகிறது என்று உனக்குத் தெரியுமா?''

''தெரியாது ஐயா''

''தந்தையர் உலகம் ஒருபோதும் நிறையாமல் இருப்பது ஏன் என்று உனக்குத் தெரியுமா ?''

''தெரியாது ஐயா''

''இந்த நிலையில் உபதேசம் பெற்றிருப்பதாக நீ எப்படிக் கூறிக்கொள்ளுகிறாய் ? இந்த விஷயங்களை அறியாத ஒருவன் எப்படி தான் உபதேசம் பெற்றதாகக் கூறமுடியும் ?''

பிறகு அந்தச் சிறுவன் மிகவும் கவலை அடைந்தான். தன் தந்தை இருக்கும் இடத்துக்கு வந்தான். தந்தையைப்பார்த்து ''எனக்கு எதுவும் கற்றுத்தராவிட்டாலும், எனக்குக் கற்றுத்தந்ததாக நீங்கள் கூறியிருக்கிறீர்கள். க்ஷத்திரிய மன்னன் என்னை ஐந்து கேள்விகள் கேட்டார். என்னால் ஒரு கேள்விக்குக்கூட பதில் சொல்ல முடியவில்லை'' என்று கூறினான்.

6. பிறகு அவனது தந்தை கௌதமர், அரண்மனைக்குச் சென்றார். மன்னர் மதிப்பளித்து வரவேற்றார். காலையில் அரசவைக்குச் சென்றார் கௌதமர். ''கௌதமரே ! மனிதரிடத்து உள்ள பொருட்களைக் குறித்து வரம் கேளுங்கள்'' என்றார் மன்னர். ''மனிதர்களிடம் உள்ள பொருட்கள் உங்களிடத்தில் இருக்கட்டும். என் மகனிடம் கேட்ட கேள்விகளை என்னிடம் தெரிவியுங்கள்'' என்றார் கௌதமர்.

7. மன்னர் கலக்கமுற்றார். ''சில நாட்கள் இங்கே இருங்கள்'' என்று கௌதமருக்கு உத்தரவிட்டு மேலும் கூறினார்; ''கௌதமரே, இந்த ஞானம் உங்களுக்கு முன்னதாக எந்த ஒரு பிராமணரிடத்திலும் சொல்லவில்லை. ஆகவே

மக்கள் அனைவருள்ளும் க்ஷத்திரியர்களுக்கே இந்த உபதேசம் உரியது''.

8. சுகதேவர் அவர் ஞானத்தையும் அனுபவத்தையும் உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள ஜனக மன்னரை நாடிச்செல்ல வேண்டியிருந்தது. ஜனகர், தனது தர்பாரில் அவரை சோதித்தார். அரண்மனை எங்கும் நடனம் மற்றும் இசை நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்திருந்தார். சுகதேவரின் கவனத்தை திசை திருப்பவே இந்த ஏற்பாடு. பல்வகை காட்சிகளும் நிகழ்ச்சிகளும் இருந்தன. சுகதேவர் கையில் பால் நிறைந்த ஒரு கிண்ணம் தரப்பட்டது. அந்தக் கிண்ணத்திலிருந்து ஒரு சொட்டு பால்கூட கீழே விழாமல் அரண்மனையை மூன்று முறை சுற்றி வருமாறு அவரிடம் கூறப்பட்டது. சுகதேவர் ஆத்ம சைதன்யத்தில் நிலைத்திருந்தபடியால் அவர் முழு வெற்றி பெற்றார். அவர் மனத்தை, எதுவும் திசை திருப்ப முடியவில்லை.

9. மாவட்ட கலெக்டராக இருந்த ஆங்கிலேயர் ஒருவர், இறக்கும் நிலையில் சாலை ஓரத்தில் கிடந்த ஒரு நோயாளியைக் கண்டார். அவர் மிகவும் இளகிய மனம் உடையவர். அவர் தனது தோள்களில் அந்த நோயாளியை சுமந்து சென்று அருகில் இருந்த மருத்துவமனையில் சேர்த்தார். அவரது ஒருமை உணர்வை கவனியுங்கள். அவருக்கு உபநிஷத் தெரிந்தாலும் தெரியாவிட்டாலும் நடைமுறையில் வேதாந்தத்தைக் கடைப்பிடிக்கிற அன்பர் அவர். ''மகாத்மா காந்திஜி கர்மயோகி தான்; அவர் ஒரு வேதாந்தி அல்ல'' என்று பலர் கூறுகிறார்கள். சந்நியாசிகள்கூட இவ்வாறு கூறுகிறார்கள். காந்திஜியைப்போல நடைமுறையில் வேதாந்தத்தைக் கடைப்பிடித்தவர் யாருமில்லை. அவர் தனது வாழ்வில் ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும்

வேதாந்தியாகவே வாழ்ந்தார். அவர் உலகத்தின் நன்மைக்காகவே வாழ்ந்தார். அவர் இந்த உலகின் உயிர் நாடி. அவர் அனைவரிடத்தும் ஒன்று பட்டிருக்கிறார். தூய அன்புடன் அவர் எல்லோரையும் அரவணைத்துக்கொள்ளுகிறார். தன்னல மறுப்பு, தொண்டு, அஹிம்ஸை, சத்தியம், தூய்மை, ஒற்றுமை ஆகியவை அவரது கொள்கை. ஆனால் அவர் ஒருபோதும் 'வேதாந்தி' என்ற முத்திரையைக் குத்தியது இல்லை. ''நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன். அஹம் பிரம்மாஸ்மி'' என்று அவர் ஒருபோதும் விளம்பரப்படுத்திக் கொண்டதில்லை.

10. சூரியன், மலர்கள், கங்கை, சந்தன மரங்கள், பழந்தரும் மரங்கள், பசுக்கள் ஆகிய அனைத்தும் உலகிற்கு நடைமுறை வேதாந்தத்தைப் போதிக்கின்றன. பற்றற்று மனித குலத்துக்குத் தொண்டு செய்ய அவை வாழ்கின்றன. சூரியன், விவசாயியின் குடிசையின்மீதும் மகாராஜாவின் அரண்மனையிலும் ஒரேமாதிரியாகத்தான் தனது ஒளியைப் பரப்புகிறது. மலர்கள், எதனையும் எதிர் பார்க்காமல் அனைவருக்கும் மணம் பரப்புகின்றன. கங்கையின் குளிர்ந்த, இனிய நீர் அனைவராலும் பருகப்படுகிறது. சந்தன மரத்தின் மணம், அதனைக் கோடரி கொண்டு வெட்டுகிற ஒருவருக்கும் கிடைக்கிறது. பழந்தரும் மரங்கள் அனைத்தும் இவ்வாறுதான் செயல்படுகின்றன. தன்னை வளர்த்த தோட்டக்காரருக்கும் அவை பழங்களைத் தருகின்றன; தன்னை வெட்ட வருகின்ற மனிதனுக்கும் பழங்களைத் தருகின்றன. குழந்தைகள், சிறுவர்கள், உடல் ஊனமுற்றோர், நோயாளிகள் ஆகியோருக்கு பசுக்கள் பால் தந்து வாழ்விக்கின்றன. பசுவும் அதன் இனமும் ஆறு மாதங்களுக்கு இல்லாமற் போய்விடுவதாகக் கற்பனை

செய்து பாருங்கள். நீங்கள் எந்த அளவுக்கு துன்பத்தை அடைவீர்கள்! எவ்வளவு பலவீனராக ஆகிவிடுவீர்கள்! உலகம் முழுவதும் சோகை பிடித்த மனிதர்கள்தான் நிறைந்திருப்பார்கள். சுயநலம் உடைய அஞ்ஞானிகளே! நடைமுறையில் வேதாந்தத்தைக் கடைப்பிடிக்கும் இவற்றிடம் பாடம் கற்றுக்கொண்டு அறிவுடையோராக ஆகுங்கள்.

11. ஒரு யோகி அல்லது சந்நியாசி காட்டில் ஒரு குகையில் இருக்கும்போது மனத்தை அமைதியாக வைத்திருக்க முடிகிறது. ஆனால் நகரத்தின் பரபரப்புக்கு மத்தியில் வாழும்போது அவர் மனத்தை அடக்க முடியவில்லை. அவரால் அகத்தே ஆன்மீக பலம்பெற முடியவில்லை. அவர் ஒரு நடைமுறை வேதாந்தி அல்ல. அவர் ஆன்ம ஞானம் பெறவில்லை. அவர் வாழ்க்கை லட்சியத்தை அடையவில்லை. அவர் இன்னும் மாயையின் பிடியில் சிக்கியிருக்கிறார். பரபரப்பான நகரில் தீவிரமாகப் பணிகளில் ஈடுபடும்போதே பூரணமாக மன அமைதியும்பெற யாருக்கு சாத்தியமாகிறதோ அவர் உண்மையிலேயே ஒரு கர்மயோகி. கீதை போதிக்கும் மையக்கருத்து இதுதான். ''எப்போதும் என்னை நினைத்துக்கொண்டு போரிடு'' என்று கிருஷ்ண பகவான் உபதேசம் செய்கிறார். கிருஷ்ணபகவான் அர்ஜுனனுக்கு போர்க்களத்தில் உபதேசம் செய்தார். துவக்கத்தில் அர்ஜுனன் மனச்சோர்வு அடைந்த போதிலும், ஆன்மீக பலம் பெற்று போர்க்களத்தில் பூரண மன அமைதியுடன் கடுமையாகப் போரிட்டான். வேதாந்தத்தை செயலில் கடைப்பிடிக்கிற அளவுக்கு அர்ஜுனன் மாறினான்.

12. அனைவரிடத்தும் ஒரே தன்மையுடைய ஆன்மாவைப் 'பார். ஏதேனும் ஒரு வடிவத்தை

நீங்கள் காணும்போது ''ஓம் ஒரே சத்-சித்-ஆனந்த ஆத்மா'' என்ற சூத்திரத்தை அல்லது மந்திரத்தை மனதுக்குள் ஜபம் செய்யுங்கள். பெயர், வடிவம் என்னும் மாயையை விலக்குங்கள். அடித்தளத்தில் அழியாத சாரமாக உள்ள ஒன்றுடன் ஒன்றியிருங்கள். அனைவருக்கும் ஆத்ம பாவத்துடன் தொண்டு செய்யுங்கள். மாயையான அனைத்து வேறுபாடுகளையும் கரைத்துவிடுங்கள். பிளவுகளை அகற்றுங்கள். அறிவுக்குப் பொருந்தாத வெறுப்புக்களையும் தவறான எண்ணங்களையும் அகற்றுங்கள். எல்லோருடனும் கலந்து பழகுங்கள். எல்லோரையும் அரவணைத்துக் கொள்ளுங்கள். எல்லோரையும் இணைத்துக் கொள்ளுங்கள். சரீரம், மனம், ஒழுக்கம், ஆன்மீகம் இவற்றில் உங்களிடம் உள்ளதைப் பிறருடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். ஒரு கணப்பொழுதும் சோம்பலாக இருக்காதீர்கள். எப்போதும் தீவிரமான பணிகளில் ஈடுபடுங்கள். ஆனால் அவற்றுக்கு மத்தியில் மன அமைதி பெறுங்கள். செயலில் வேதாந்தத்தைக் கடைப்பிடிப்பவராக ஆகுங்கள். அத்தகைய நடைமுறை வேதாந்திகளின் புகழ் பரவட்டும்! அவர்கள் ஆனந்தம், அமைதி, அன்பு ஆகியவற்றை எங்கும் பரப்பட்டும். சத்தியம், தெய்வீக ஒளி, தெய்வீக மணம் இவற்றின் திருவுருவமாக அவர்கள் திகழட்டும். அவர்களுடைய உன்னதமான வாழ்க்கையின் மூலம், செயலில் வேதாந்தத்தை கடைப்பிடிக்கும் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து காட்டட்டும்.

3. நான் யார்?

I

இது வேற்றுமைகள் நிறைந்த உலகம். அறிவாளிகள் மாறுபடுகின்றனர். முகங்கள் மாறு

படுகின்றன. மதங்கள் வேறுபடுகின்றன. ஒலிகள் வேறுபடுகின்றன. நம்பிக்கைகள் வேறுபடுகின்றன. நிறங்கள் வேறுபடுகின்றன. மனோசக்திகள் வேறு படுகின்றன. ருசிகளும் இயல்புகளும் வேறுபடு கின்றன. ஆனால் ஒன்று மட்டும் எல்லோரிடத்திலும் பொதுவாக இருக்கிறது. நாம் அனைவரும் நிலையான மகிழ்ச்சி, எல்லையிலா ஞானம், அமரத் துவம் சுதந்திரம் ஆகியவற்றைப் பெற விரும்பு கிறோம். இவற்றை ஆத்மஞானத்தின் மூலம்தான் பெற முடியும்.

கவலையும் வேதனையும் இல்லாத நிலையான மகிழ்ச்சியினைப் பெற ஒவ்வொருவரும் விரும்புகிறார் கள். ஒவ்வொரு முயற்சியும் இந்த மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்காகவே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனால் இந்த உன்னதமான பேரானந்தத்தை எங்கிருந்து பெறலாம் என்பது அவர்களுக்குத் தெரியவில்லை. நீங்கள் உன்னதமான பேரானந்தம் பெற விரும்பினால் ஆத்மஞானம் பெறவேண்டும். இதற்குரிய மிகச்சிறந்த வழி 'நான் யார்?' என்று சிந்திப்பதே. இந்தச் சிந்தனை மனத்தைப் பக்குவப் படுத்தி, அது இந்த சம்ஸாரக் கடலைக் கடப்பதற்கு வழிவகுக்கிறது. அதற்குத் தேவையானவை: உயரிய, கூர்மையான, தூய்மையான புத்தி, துணிவுடன் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல், மகத்தான மனோபலம். 'நான் யார்?' என்று சிந்திப்பது ஆத்ம சிந்தனை அல்லது வேதாந்தத்தின் அடிப் படையிலான செயல்முறை.

பொதுவாக அமைந்துள்ள இந்த 'நான்' என்பதுபற்றி குழந்தை முதல் முதியவர் வரை ஒவ்வொருவரும் சரளமாகப் பேசுகின்றனர்; ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் அதனை அனுபவித்து வருகிறார்கள். இதனைப்பற்றித் தெளிவாக ஆய்தல் வேண்டும்.

II

ஸ்தூல சரீரம், 'நான்' அல்ல. அது உணவினால் உருவாக்கப்படுகிறது. அது அன்னமய கோசத்தால் ஆனது. அது உணவில் வாழ்கிறது; உணவு இல்லை யென்றால் இறக்கிறது. அது ஏழு தாதுக்கள் அல்லது பஞ்சபூதங்களால் ஆனது. அது தோல், சதை, கொழுப்பு, எலும்புகள், எலும்பிலுள்ள ஊன், ரத்தம் மற்றும் பிற அசுத்தமான பொருள் களால் ஆனது.

அது பிறப்புக்கு முன் இருந்தது இல்லை. இறப்புக்குப் பின் இருக்கப்போவதும் இல்லை. இடைப்பட்ட குறுகிய காலத்திற்கே அது இருக் கிறது. அது நிலையற்றது. குழந்தைப் பருவம், இளமைப் பருவம், வயோதிகப் பருவம் என்பதாக அது மாறுதல் அடைகிறது. அது ஆறு மாற்றங்களை அடைகிறது.

நிலைத்திருத்தல், பிறப்பு, வளர்ச்சி, மாற்றம் அடைதல், அழிதல், மரணம் என்று அது ஆறு விதமாக மாற்றம் அடைகிறது. அது ஒரே சீரான சத்தாக இருப்பதில்லை. அது பலவகைப்பட்டதாக ஜடமாக இருக்கிறது. மேஜை அல்லது நாற்காலி போல பார்த்து உணரப்படக்கூடிய பொருளாக அது இருக்கிறது. கால்கள் அல்லது கைகளை இழந்த பிறகும்கூட நீங்கள் உயிர் வாழ்கிறீர்கள். சதை, எலும்பு, கொழுப்பு மற்றும் அழுக்குப் பொருட் களைக் கொண்ட மூட்டையாகிய இந்த உடம்பை, நிலைத்திருக்கும் ஆத்மாவாக, நிலையான தூய ஆத்மாவாக, அனைத்தும் அறிந்த ஒன்றாக, உடலில் நிகழும் அனைத்தையும் அனைத்துப் பொருட்களையும் மௌனமாகக் கண்டு கொண்டிருக்கும் சாட்சியாக, அகத்தே இருந்து அனைத்தையும் ஆளும் ஒன்றாக

எப்படிக் கருதமுடியும்? ஆத்மா நிச்சயமாக உடலிலிருந்து வேறுபட்டது. அதன் தன்மைகள், செயல்கள் மற்றும் அதன் நிலைகள் விளக்கம் ஏதுமின்றி புரிந்துகொள்ளக் கூடியவை.

'நான்' என்பது அழியக்கூடிய உடல் அல்ல. உடலிலிருந்து பிராணன் பிரிந்த பிறகு அது மரக் கட்டையைப்போல கிடக்கிறது. அது அழுகிச் சிதைந்து போகிறது. அதனால் அசைய முடியாது. அதனால் பேச முடியாது. கனவில் அல்லது உறக்கத்தில் படுக்கையில் உடல் மரக்கட்டையைப்போல கிடக்கிறது. கால் துண்டிக்கப்பட்டாலும் 'நான்' என்பது இருக்கிறது. உடல் எப்போதும் மாறிக் கொண்டிருக்கிறது. அது ஜடம். அதற்கு துவக்கமும் முடிவும் இருக்கிறது. அது வினையின் விளைவு. அது அஞ்ஞானத்தின் விளைவு. அது தமோ குணத்தைத் தழுவியது. அதைக் கண்ணால் காண லாம். அதற்கு ஒரு காரணம் இருக்கிறது. நீங்கள் எப்போதும் 'எனது உடல்' என்று கூறுகிறீர்கள். இதன் மூலம் உடலிலிருந்து நீங்கள் வேறுபட்டிருக் கிறீர்கள் என்பதும், உடல் உங்களின் கருவி என்பதும் தெளிவாகத் தெரிகிறது. உடல் ஒரு பொருள்; அதன் உரிமையாளர் அதனின்றும் வேறு பட்டு இருக்கிறார் என்பதை இது உணர்த்துகிறது. உங்கள் கையில் ஊன்றுகோல் வைத்திருப்பதுபோல நீங்கள் அதனை வைத்திருக்கிறீர்கள். மேற்கு நாடு களில் ஜால வித்தைக்காரர்கள் பூதவுடலிலிருந்து தனித்து நின்று காட்டியிருக்கிறார்கள். பூதவுடலி லிருந்து சூக்ஷ்ம உடலை பிரித்து பார்வையாளர் களுக்குக் காட்டியிருக்கிறார்கள். கனவு நிலையில் சதையுடன் உள்ள உடலைப்பற்றிய கவலையின்றி சூக்ஷ்ம உடலுடன் நீங்கள் செயல்படுகிறீர்கள். ஸ்ரீ சங்கரர், ஹஸ்தாமலகர், விக்ரமாதித்தன் ஆகியோர் தங்கள் பூத உடலிலிருந்து பிரிந்து

வேறொரு உடலுக்குள் புகுந்திருக்கிறார்கள். (பர காய ப்ரவேசம்). ஆவி, உருவம் பெறுகிறது. ஆவியின் பல்வேறு புகைப்படங்கள் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அவற்றிற்கு மீடியம் உள்ளது. இங்கிலாந்தில், டாக்டர்கள் நோயாளிகளைப் பரிசோதித்து சீட்டு எழுதித் தருவதுபோல ஆவியும் செய்கிறது. அவை டைப் அடிக்கின்றன. இன்னும் பல்வேறு பணிகளைச் செய்கின்றன. இந்தச் சம்பவங்கள், பூத உடலிலிருந்து நீங்கள் வேறுபட்டவர் என்பதையும் ஆனால் அதுதான் நீங்கள் என்று தவறாகக் கருதிக்கொண்டிருப்பதையும் உணர்த்துகின்றன, 'நான்' என்பது எப்போதும் தூய்மையாக உள்ளது; எங்கும் நிறைந்திருப்பது; தானாக நிலைத்திருப்பது; தானாக ஒளி பெற்றிருப்பது, தன்னிறைவுள்ளது, அதற்குத் துவக்கமோ, இடைப்பட்ட நிலையோ, முடிவோ இல்லை. அது மாற்றம் இல்லாதது. அது காலம், இடம் மற்றும் காரணத்துக்கு அப்பாற்பட்டு நிற்கிறது. அது கடந்த காலத்திலும் இருந்தது, இன்று இருக்கிறது, இனியும் இருக்கும்.

'அத்வைத மஞ்சரி'யை ஆக்கித் தந்தவரும், பிரம்ம சூத்திரத்துக்கு விரிவுரை எழுதியவரும் திருச்சி மாவட்டத்தில் உள்ள கரூரில் வாழ்ந்த யோகியாகிய சதாசிவ பிரம்மம், மன்சூர், ஷாம்ஸ் தப்ரீஸ், மூல்தானின் ஸுஃபி பகீர்கள் ஆகியோர் நடைமுறையில் தம் உடலிலிருந்து பிரிந்து வாழ்ந்து காட்டினார்கள்.

ஒரு நவாப் சதாசிவ பிரம்மத்தின் ஒரு கையை வெட்டினான். ஆனால் சதாசிவ பிரம்மம் அதுபற்றி சிறிதும் கவலைப்படவில்லை. ஏனென்றால் அவர் பிரம்மம் அல்லது பரமாத்மாவுடன் இணைந்திருந்தார். அவர் சிரித்த முகத்துடன் நடந்து சென்றார்.

மன்சூர் என்பவரின் தோல் உறிக்கப்பட்டபோது அவர் எந்தவிதமான வேதனையையும் வெளிப் படுத்தவில்லை. ஹிந்துக்கள் 'சோஹம்' (நான் அவனாக இருக்கிறேன்) என்று சொல்வதுபோல அவர் 'அனல்லா' என்று கூறினார். தரையில் விழுந்த ஒவ்வொரு சொட்டு ரத்தமும் 'அனல்லா' என்ற ஒலியினை எழுப்பின. ஆகவே, 'நான்' என்பது உடல் அல்ல. உடல் என்பது தேங்காய் போல. அது ஆத்மா உறைந்திருக்கும் இல்லம்.

ஆகவே இந்த உடல் 'நான்' அல்ல. ஜடமாக, அறிவற்றிருக்கும் இந்த உடலை எப்படி 'நான்' என்று சொல்லமுடியும்? உடல், ஆத்மா என்றால், நல்ல ஆரோக்கியம் அல்லது நோய் காரணமாக சக்தி அதிகரிக்கும்போது அல்லது குறையும்போது உங்களது நம்பிக்கைகளும் எதிர்பார்த்தல்களும் அதிகரிக்க வேண்டும் அல்லது குறைய வேண்டும். ஆனால் உண்மைநிலை இதுவல்ல. நீங்கள் இறக்கும் நிலையில் இருந்தால்கூட உங்கள் நம்பிக்கை அற்றுப் போவதில்லை. நீங்கள் குணமடைந்துவிடுவீர்கள் என்று நம்புகிறீர்கள். உங்கள் உடமைகளைவிட்டுப் பிரிய நீங்கள் விரும்பவில்லை. உடலில் உள்ள ஆன்மா, உடலிலிருந்து வேறுபட்டதாக உள்ளது என்பதை இது தெளிவாக உணர்த்துகிறது. உடல் அழிந்தாலும் ஆன்மா அழிவதில்லை.

நீங்கள், "நான் ஒரு பிராமணன். நான் ஒரு இல்லறவாசி. நான் ஒரு ஹிந்து. நான் ஒரு அரசன். நான் ஒரு டாக்டர்" என்று சொல்லலாம். இதிலிருந்து 'நான்' என்பது தனித்திருப்பது என்பது தெளிவாகிறது. பிராமணன், இல்லறவாசி, ஹிந்து, அரசன், டாக்டர் என்பதெல்லாம் பல்வேறு பெயர்ச் சொற்கள். நான் என்பது எப்படி பிரா மணனாக இருக்க முடியும்? 'நான்' எப்படி

'இல்லறவாசி'யாக இருக்க முடியும்? 'நான்' என்பது ஒன்று, 'பிராமணன்' என்பது முற்றிலும் வேறான ஒன்று. 'நான் இருக்கிறேன்' என்பது உண்மையான அமரத்துவம் வாய்ந்த ஆன்மா நிலைத்திருப்பதை குறிக்கிறது. எல்லா பெயர்ச் சொற்களும் அறியாமையின் காரணமாக 'நான்' என்பதோடு இணைத்துக் கூறப்படுகிறது. ஒவ்வொரு வரிடத்திலும் 'நான் இருக்கிறேன்' 'நான் நிலைத் திருக்கிறேன்' 'அஹம் அஸ்மி' என்ற உணர்வு இருக்கிறது. நீங்கள் முழுமையாக அழிக்கப்படுவ தாக ஒருபோதும் எண்ணமுடியாது. 'நான் இல்லை' 'நான் நிலைத்திருக்கவில்லை' என்று எவரும் உணர்வ தில்லை. 'நான் இருக்கிறேன்' என்பது நிலையானது. உடல் மட்டும்தான் மாறுகிறது. அது தானாக பிரகாசிப்பதில்லை. 'நான் இருக்கிறேன்' என்ப தோடு அது பிரகாசிக்கிறது. விழிப்பு நிலையில் அது தோன்றுகிறது. உறக்க நிலையில் அது மறைகிறது.

ஒரு முட்டாள் மனிதன் தன்னை உடல் என்ப தாக எண்ணிக்கொள்ளுகிறான். புத்தகத்தை படித்த மனிதன், தான் உடல், மனம், ஆன்மா இவற்றின் கலவையாக இருப்பதாக எண்ணுகிறான். ஆன்ம ஞானம் பெற்ற ஒரு ஞானி தன்னை உடலி லிருந்து வேறுபட்டவராகக் காணுகிறார். நிலையான அமரத்துவம் வாய்ந்த ஆன்மாவை தனது சொந்த ஆத்மாவாகக் காணுகிறார். 'நான் பிரம்மமாக இருக்கிறேன்' என்று உணருகிறார்.

நீங்கள் வேதாந்த சூத்திரங்களையும், உபநிட தங்களையும் மனப்பாடம் செய்து வைத்திருக்கலாம். ஆயினும், நீங்கள் ஆன்ம ஞானம் பெறாமல், உங்களை இந்தப் பூதவுடல் என்பதாகக் கருதிக் கொண்டால், உங்களுக்கு வீடுபேறு கிட்டும் என்று நீங்கள் நம்ப முடியாது.

'நான்' என்பதை உடலுடன் சம்பந்தப் படுத்துவது, பந்தத்துக்குக் காரணமாக இருக்கிறது. 'நான்' என்னும் கருத்து மறைகிறபோது மனம் எல்லாப் பொருட்களேயும் சமநோக்குடன் காணு கிறது. 'நான்' என்னும் எண்ணம் எல்லா வேதனை களுக்கும் காரணமாகவும் பிறப்பு இறப்புக்களுக்கு வித்தாகவும் இருக்கிறது. ஆத்ம ஞானத்தின் மூலமும் 'நான் யார்' என்ற சிந்தனையின்மூலமும் 'நான்' என்ற எண்ணத்தை அழித்துவிட்டால், அந்த அழிவு, பழுதற்ற ஜீவன் முக்தி நிலையைப் பெறுவதற்குரிய அஸ்திவாரமாக ஆகிறது.

முட்டாள் மனிதனே! உன்னை சதை, கொழுப்பு, எலும்பு, தோல், ரத்தம், அழுக்கு ஆகியவை நிறைந்த இந்த மூட்டையுடன் சம்பந்தப்படுத்திக் கொள்ளாதே. உடலுடன் உங்களைச் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்க்கும் எண்ணத்தை அழித்துவிடுங்கள். இவ்வாறு உடலுடன் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்ப்பதுதான், மனிதர்களின் துன்பங்களுக்குக் காரணமாக இருக்கிறது; தீமைகள் நிறைந்த பிறப்பு இறப்புக் களுக்கும் அது காரணமாக இருக்கிறது. இவ்வாறு சம்பந்தப்படுத்திப் பார்ப்பதை நீங்கள் விட்டு விட்டால் நீங்கள் பிறப்பு இறப்பு என்னும் சக்கரத் திலிருந்து விடுவிக்கப்படுவீர்கள். நீங்கள் உங்களை சுயம்பிரகாசமான ஆத்மாவுடன், அனைவரிடத்தும் உள்ள ஆத்மாவுடன், எல்லா உயிர்களுக்கு உள்ளேயும் உறைந்திருக்கும் ஆத்மாவுடன் இணைத்துப் பாருங்கள். இதன்மூலம் நிலையான பேரானந்தமும், உண்மையான அமைதியும் பெறுங்கள்.

III

மேலும், உடலை இயக்கும் காது, தோல், கண் நாக்கு, மூக்கு, முதலிய ஞானேந்திரியங்கள்

மற்றும் பேச்சுக்கு உரிய உறுப்பு, கைகள், பாதங்கள், பாலுறுப்புக்கள், குதம் முதலிய கர்மேந்திரியங்கள் ஆகிய பத்து இந்திரியங்களுடன் 'நான்' என்னும் பதத்தை இணைக்க முடியுமா? ஜடமான பத்து இந்திரியங்களும் மனத்தால் இயக்கப்படுகின்றன. அவை தன் மாத்திரை களால் உருவாக்கப்பட்டவை. அவை ஜடமானவை. அவை தனித்துப் பிரகாசிக்க முடியாது. அவை தனித்திருக்க முடியாது. மனத்தின் உதவி இல்லாமல் அவற்றுல் செயல்பட முடியாது. அவற்றிற்கு முதலும் முடிவும் உண்டு. ஞானேந் திரியங்கள் ஐந்தும் சத்துவ குணத்தின் விளைவுகள். கர்மேந்திரியங்கள் ஐந்தும் ரஜோ குணத்தின் விளைவுகள். கண்கள், கைகள் அல்லது பாதங்கள் துண்டிக்கப்பட்டாலும், 'நான்' என்பது அதற்குப் பின்னரும் நிலைத்திருக்கும். உறக்கத்தில் புலன்கள் செயல்படுவதில்லை. ஆயினும் நீங்கள் விழித்து எழுந்த பின்னர், 'நேற்று இரவு நான் ஆழ்ந்து உறங்கினேன்' - என்று கூறுகிறீர்கள். புலன்கள் 'நான்' என்பதாக இருக்குமாயின், இந்தப் பேரானந்த அனுபவம் ஏற்படமுடியாது. 'எனது கண்' என்பதாக நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். இந்திரியங்கள் கருவிகள் அல்லது சொத்து; அதன் உரிமையாளர் புலன்களிலிருந்து வேறுபட்டு நிற்கிறுர் என்பது இதன்மூலம் தெளிவாகிறது. ஆகவே இந்திரியங்கள், 'நான்' அல்ல.

IV

மேலும், உடலை இயக்கும் பிராணன் அல்லது மூச்சுக் காற்றை 'நான்' என்று சொல்ல முடியுமா? பிராணனும் 'நான்' அல்ல. அது ரஜோ குணத்தின் விளைவு. அது ஜடம். நீங்கள் உறங்கும்போது, உங்கள் மூச்சுக் காற்று உங்கள் நண்பரைப் பார்த்து

''வாருங்கள் ராமகிருஷ்ணன் ! உட்காருங்கள்'' என்று கூறி வரவேற்க முடியாது. அதற்குத் தன்னுடைய சுகதுக்கமும் தெரியாது; பிறருடைய சுகதுக்கமும் தெரியாது. பிராணன் நிறைந்திருக்கும் ஸ்தூல சரீரம் அதன் அனைத்துச் செயல்களிலும் ஈடுபடுகிறது. அது வாழ்வது போலக் காட்சி அளிக்கிறது. பிராணனுக்கு முதலும் முடிவும் உண்டு. பிராணுயாமப் பயிற்சியின் மூலம் மூச்சுக்காற்றை கட்டுப்படுத்தவோ நிறுத்தவோ முடியும். கட்டுப்படுத்துகிறவர், கட்டுப்படுத்தப் படுவதிலிருந்து வேறுபட்டிருப்பது இதன் மூலம் தெளிவாக்கப்படுகிறது. சில யோகிகள் ஒரு மாதத்துக்குத் தம்மை பூமிக்கு அடியில் புதைத்துக் கொள்ளுகிருர்கள். அவர்கள் மூச்சு முழுமையாக நிறுத்தப்படுகிறது. ஆயினும் அவர்கள் தொடர்ந்து தங்கள் தனித்தன்மையுடன் எழுந்து வருகிருர்கள். ரஞ்சித் சிங் சபையில், ஒரு பெட்டியில் சில மாதங்களுக்குப் புதைத்து வைக்கப்பட்ட ஹரிசிங் மீண்டும் தொடர்ந்து தமது தனித்தன்மையுடன் எழுந்து வந்தார். மூச்சு முற்றிலும் நின்றுவிட்ட ஒரு மனிதனுக்கு செயற்கையாக பிராணவாயுவை செலுத்துகிருர்கள். , அந்த மனிதன் மீண்டும் உயிர்பெற்று தொடர்ந்து தனது தனித் தன்மையுடன் எழுந்து வருகிருன். நீங்கள் 'எனது பிராணன்' என்கிறீர்கள். இதிலிருந்து, பிராணன் என்பது ஒரு கருவி அல்லது சொத்து என்றும் அதன் உடமையாளர் அதனின்றும் வேறுபட்டிருக்கிருர் என்றும் தெரிகிறது. ஆகவே 'நான்' என்பது பிராணன் அல்ல.

V

மேலும், மனத்தை 'நான்' என்பதாகக் கருத முடியுமா? மனமும் 'நான்' அல்ல. மனம் என்பது எண்ணங்களின் மூட்டை. அனைத்து

எண்ணங்களும் ஒருவரது தனித்தன்மையுடன் சம்பந்தப்பட்டதாக உள்ளன. எண்ணங்கள் அனைத்துக்கும் வேராக இருப்பது 'நான்' என்னும் எண்ணம். எண்ணுபவர் இல்லாமல் எண்ணம் இல்லை. எல்லா எண்ணங்களும் நான் என்னும் எண்ணத்தை மையமாகக் கொண்டுள்ளன. மனம் இருளில் உழலுகிறது. அது மறக்கிறது. அது வினாடிதோறும் மாறுகிறது. சில நாட்களுக்கு உணவு தரப்படாவிட்டால் அதனால் சரியாக சிந்திக்கமுடியாது. ஆழ்ந்த உறக்கநிலையில் மனம் செயல்படுவதில்லை. மனம் அசுத்தங்கள் வாசனைகள் ஏக்கங்கள் நிறைந்ததாக உள்ளது. கோபத்தில் அது குழம்புகிறது. அச்சத்தில் அது நடுங்குகிறது. அதிர்ச்சியில் அது மூழ்குகிறது. இந்நிலையில் எவ்வாறு நீங்கள் மனத்தைத் தூய ஆத்மா எனச் சொல்ல முடியும்?

மனம், சத்துவ குணத்தின் விளைவு. அது உங்கள் கருவி. நீங்கள் 'எனது மனம்' என்று சொல்லுகிறீர்கள். ஆகவே மனம், 'நான்' என்பதிலிருந்து வேறுபட்டது. அதற்கு முதலும் முடிவும் உண்டு. மனம் முழுவதும் மாறுபடும் எண்ணங்கள் நிறைந்து உள்ளன. மனம் மாறுதலுக்கு உட்பட்டது. மனம் வேதனையையும், துன்பங்களையும் வெளிப்படுத்தக்கூடியது. மனம், ஆத்மாவால் இனம் கண்டுகொள்ளப்படக் கூடிய பொருள். அதனை ஞானத்துடன் ஒப்பிட முடியாது. மேலும் மனத்தையும், எண்ணங்களையும் உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியும். கட்டுப்படுத்துவதிலிருந்து (மனம்) கட்டுப்படுத்துகிறவர் வேறுபட்டு நிற்கிறார். கால்கள், கைகள், அல்லது உடைகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள் அல்லது நீங்கள் வாழும் இல்லம் ஆகிய உங்களுக்குப் புறத்தே உள்ள உடைமைகள் போன்றதுதான் மனமும். உறக்கத்தின்போது

மனம் இல்லை. ஆயினும் தொடர்ந்துவரும் தங்கள் தனித் தன்மையுடன் எழுந்து வருகிறீர்கள். கோமா அல்லது உணர்வற்ற நிலையிலிருந்து உங்கள் தொடர்ந்து வரும் தனித் தன்மையுடன் எழுந்து வருகிறீர்கள். சித்தபிரமை பிடித்தவர் களின் நிலையினைப் பாருங்கள். மனத்தின் செயல்முறை சிலருக்குப் பாதியளவிலும், சிலருக்கு முழு அளவிலும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அவர்கள் நினைவை இழக்கிறார்கள். ஓரளவுக்கு அல்லது முழு அளவுக்கு மற்ற குறைகளும் ஏற்படுகின்றன. ஆயினும் 'நான்' நிலைத்திருக்கிறது. சில சமயம் சித்த பிரமை பிடித்தவர்கள் மீண்டும் குணமடை கிறார்கள்.

உங்கள் மனம் தவறான திசையில் சென்று சில தீய செயல்களில் ஈடுபட முனையும்போது உங்கள் மனச்சாட்சி அல்லது ஆன்மா உங்களை தடுக்கிறது; அல்லது எச்சரிக்கிறது. நீங்கள் மனத்திலிருந்து வேறுபட்டு நிற்கிறீர்கள் என்பதை இது நிரூபிக் கிறது. ஆகவே மனமும் 'நான்' அல்ல.

VI

புத்தி மாறக்கூடியது. அது ஒரு ஜடம். அது ஒரு எல்லைக்கு உட்பட்டது. அது புலன்களால் உருவாக்கப்படுகிற பொருள். அது என்றும் நிலைத் திருக்கும் ஒன்றல்ல. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் அது இருப்பதில்லை. அதற்கு முதலும் முடிவும் உண்டு. அது சத்துவ குணத்தின் விளைவு. அது தனித்து நிலைத்திருக்க முடியாது. உள்ளிருக்கும் ஆத்மாவி லிருந்து அது ஒளியைக் கடனாகப் பெறுகிறது. ஆகவே அது 'நான்' அல்ல. புத்தி மனிதனின் அத்தியாவசிய பொருள் அல்ல. அது ஒரு கருவிதான். அது ஒரு வரையறைக்கு உட்பட்டது. அது காலம்,

இடம், காரணங்களுக்கு கட்டுப்படுத்தப்பட்டது. அது சுயமாக பிரகாசிக்க முடியாது. அகத்தே உறையும் ஆன்மாவிலிருந்து அது ஒளியை இரவலாகப் பெறுகிறது. வாழ்க்கை அல்லது பிரபஞ்சத்தின் பிரச்னையை அது தீர்க்க முடியாது. அது உள்ளுணர்வை நோக்கி உங்களை அழைத்துச் செல்லுகிறது. அது சில சமயம் உங்களுக்கு நல்வழி காட்டும். வேறுசில சமயங்களில் அது உங்களை ஏமாற்றி தவருன திசையில் அழைத்துச் செல்லக் கூடும்.

VII

ஆனந்தமய கோசம், காரண சரீரம். அதனை மூல அஞ்ஞானம் என்றும் கூறுவது உண்டு. ஆழ்ந்த உறக்கத்தின்போது இது தன் விளையாட்டை முழுமையாக நிகழ்த்துகிறது. நீங்கள் உறக்கத்திலிருந்து விழிக்கும்போது உங்களிடத்தில் ஆன்மஞானஒளி இருப்பதில்லை. விழிப்பு மற்றும் கனவு நிலையிலும் ஆனந்தமய கோசத்தின் விளையாட்டு பாதியளவுக்கு உள்ளது. இது ப்ரகிருதியின் மாற்றம். அதில் மாறக்கூடிய தன்மைகள் உள்ளன. கடந்தகால நன்மையின் விளைவு இது. அது ஒரு ஜடம். அதற்கு ஒரு முதலும் முடிவும் உண்டு. ஆகவே, ஆனந்தமய கோசம், 'நான்' அல்ல.

நான், 'நான்' என்று கூறும்போது உண்மையில் "நான் இருக்கிறேன்" அல்லது 'நான் நிலைத்திருக்கிறேன்' என்று உணருகிறேன் (சத்நிலை). 'நான் இருக்கிறேன்' என்று நான் புரிந்துகொள்ளுகிறேன். நான் உணருகிறேன். 'நான் தூய விழிப்புணர்வாக இருக்கிறேன்' (இது சித் நிலை). 'நான் பேரானந்தமயமாக இருக்கிறேன்' (இது ஆனந்த நிலை). கவனமான ஆய்வு மற்றும் ஆத்ம பரிசோதனையின் மூலம்

குறையுடைய 'நான்' உரிக்க உரிக்க ஒன்று மில்லாமல் போகும் வெங்காயம்போல ஆகிறது. ஆனால் நாம் சாரமாக உள்ள பெரிய 'நான்' என்பதை அடைகிறோம். அதுதான் சத்—சித்—ஆனந்த பிரம்மம். எல்லாத் தோற்றங்களுக்கும் இந்த குறையுடைய 'நான்' ஆகியவற்றுக்கும் பின்னணியாக இது இருக்கிறது.

ஒரு கல்லுக்கு 'நான்' என்பது இல்லை. இவ்வாறு 'நான்' என்பதைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில் முன்னேறிச் சென்றால், வெங்காயத்தை தோல் உரிப்பதுபோல், முரடாகவும் பிறகு நேர்த்தியாகவும் உள்ள மேலுறைகளை ஒவ்வொன்றாக அகற்றி 'நான்' என்பதன் மையம் எது என்பதைக் கண்டறிய முயற்சி செய்தால், 'நான்' என்பதன் மையமாக அல்லது அதற்கு அத்தியாவசியமான ஒன்றாக சத் — சித் — ஆனந்தம் இருப்பதனை நாம் காணுகிறோம். நினைவுக்கு எட்டாத காலம் முதல் உங்களை அல்லற்படுத்திவரும் இந்தக் குறையுடைய 'நான்' அல்லது அகந்தை இப்போது ஒன்றுமற்றதாக ஆகிவிடுகிறது. மிகப் பெரிய 'நான்' என்பதை, கடந்த காலத்தில் நிலைத்திருந்த, நிகழ் காலத்தில் உள்ள, எதிர் காலத்தில் நிலைத்திருக்கப் போகிற, மாறாத தன்மை உடைய, பிறப்பற்ற, மரணமற்ற, அழியாத, காலம், இடம், காரணம் இவற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட 'நான்' என்பதை நாம் கண்டுகொண்டோம். இதுதான் உங்கள் இயல்பு. இதுதான் உங்கள் ஸ்வரூபம். உங்கள் கழுத்தில் அணிந்திருக்கும் சங்கிலியை மறந்துவிட்டதுபோல நீங்கள் உங்களது உண்மை இயல்பை மறந்து விட்டீர்கள். அஞ்ஞானம் என்னும் திரையை அகற்றிவிட்டு நீங்கள் உங்களது உண்மை இயல்பினை அறியவேண்டும். அவ்வளவுதான். இது சாதிக்க வேண்டிய பெரிய சாதனை அல்ல.

VIII

இந்த உலகில் ஒவ்வொன்றும் மாறுதல் அடையக்கூடியது. மக்கள் பெருமளவில் காலி மனைகளை விலைக்கு வாங்குகிறார்கள். பல்வேறு இடங்களில் பங்களாக்களைக் கட்டுகிறார்கள். ஐந்து மாடி வீடுகளைக் கட்டுகிறார்கள். புலன் வழிப்பட்ட இந்த உலகில் நிலையான வாழ்வை ஏற்படுத்திக் கொள்ள அவர்கள் முயற்சிக்கிறார்கள். இது சத் அம்சம். அடிப்படையில் அவர்கள் அமரத்துவம் வாய்ந்தவர்கள். பரஸ்பர மேற்திணிப்பு காரணமாக அவர்கள் நிலையற்றதை நிலையானதாகவும், தூய்மையற்றதை தூய ஆத்மாவாகவும், துன்பத்தை மகிழ்ச்சியாகவும், ஆத்மா அல்லாத ஒன்றை தூய ஆத்மாவாகவும் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுகிறார்கள். இதனால்தான் ஒரு மனிதன், தனது உடல் அசுத்தங்கள் நிறைந்தது என்பதை அறிந்திருந்தபோதிலும், 'நான் புனிதமானவன், நான் அழகன்' என்று எண்ணிக்கொள்ளுகிறான். எந்த நேரத்திலும் தான் இறந்துவிடக்கூடும் என்பதை மனிதன் அறிந்திருந்தாலும் இங்கு வாழ்வதற்கான மகத்தான ஏற்பாடுகளைச் செய்கிறான். இதுவும், அத்யாவசியமான சத்—சித்—ஆனந்தத்தின் சத் அம்சம்.

ஒரு முட்டாள்கூடத் தன்னை அறிஞனாக எண்ணுகிறான். ஏனெனில் அடிப்படையில் அவன் ஞானியாக இருக்கிறான். இது, சத்—சித்—ஆனந்தத்தின் சித் அம்சம். வளர்ந்துவரும் ஒரு குழந்தை ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவல் உடையதாக உள்ளது. ஒரு புதுப் பொருளைக் காணுகின்ற ஒவ்வொரு நேரத்திலும் அது தனது தாயாரை தொல்லைப்படுத்துகிறது. 'அம்மா, இது என்ன?' என்று கேட்கிறது.

அறிவைப் பெருக்கிக்கொள்ளும் ஆவல் அந்தக் குழந்தையிடம் இருக்கிறது. இதுவும் சித் அம்சம். ஒவ்வொருவரும் அறிவு பெற விரும்புகிறார்கள். இது சித் அம்சம்.

ஒவ்வொருவரும் நிலையான வாழ்க்கை, அளவிலா அறிவு, அளவிலா ஆனந்தம் ஆகியவற்றைப் பெற விரும்புகிறார்கள். இது சத்—சித்—ஆனந்தம். ஒவ்வொருவரும் மகிழ்ச்சியைத் தேடி ஓடுகிறார்கள். இது ஆனந்த அம்சம். மாம்பழம் இனிப்பாக இருப்பதால் நீங்கள் அதனை விரும்புகிறீர்கள். எல்லாப் பொருட்களையும்விட உங்கள் ஆத்மாவை நீங்கள் அதிகமாக நேசிக்கிறீர்கள். ஆத்மாவின் இயல்பு, ஆனந்த ஸ்வரூபமும் ஆனந்தமும் கொண்டதாக இருக்கவேண்டும் என்பதை இது உணர்த்துகிறது. பிரம்மம், சத்-சித்-ஆனந்தம். சத் என்பது உண்மை. கடந்த காலத்திலும், நிகழ்காலத்திலும், எதிர்காலத்திலும் நிலைத்திருப்பது உண்மை. அதற்குத் துவக்கம், இடைநிலை, முடிவு கிடையாது. அது ஸ்வயம்பு—தானாகத் தோன்றியது; தானாக நிலைத்திருப்பது. அது ஒருபோதும் மாறாதது. உலகம், உண்மையில் வாழ்ந்து, வளர்ந்து, மறைகிறது. உலகத்தின் உயிர்களிடத்தில் உயிர் சாரமாக உறைந்திருக்கிறது. உண்மை, அமரத்துவமும், அச்சமின்மையும் தருகிறது. 'சித்' ஆன்ம ஞானம். 'சித்'தில் இந்திரியங்கள் இல்லை. அது, சுயம்பிரகாசமாக உள்ளது; அது, மனம், புத்தி, இந்திரியங்கள், உடலின் தோல், சூரியன், சந்திரன், நட்சத்திரங்கள், தீ, மின்னல், மற்றும் அனைத்துப் பொருட்களுக்கும் ஒளி தருகிறது. ஆனந்தம், என்பது தம்மிடத்திலிருந்தே பேரானந்தத்தை அனுபவித்துக்கொண்டிருப்பது ஆகும். இந்த 'நான்' நிலைத்திருத்தல், ஞானம், பேரானந்தம் இவற்றுடன் தொடர்பு உடையது.

ஒவ்வொருவரும் சுதந்திரமாக இருக்க விரும்பு கிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் உன்னதமான ஆட்சி யாளராக இருக்க விரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொரு வரும் தனது விருப்பத்துக்கு ஏற்ப மற்றவர்கள் நடக்கவேண்டும் என்று எண்ணுகின்றனர். மற்ற வர்களின் விருப்பத்தின்படி நடக்க ஒருவரும் விரும்புவதில்லை. ஒவ்வொருவரும், தன்னால் இயலு மாயின், மற்றவர்களை அடக்கியாள இதயபூர்வ மாக விரும்புகிறார்கள். ஒவ்வொருவரும் தனக்கு எதிரி இருப்பதை விரும்புவதில்லை. இதற்கு உண்மையான காரணம் யாதெனில் அமரத்துவம் வாய்ந்ததும், சுயம்பிரகாசமாக உள்ளதும், இரண்டற்ற ஒன்றாக உள்ளதும், எதிரி இல்லாததும் அகத்தே ஆட்சி செய்வதும், உலகம் அனைத்துக்கும் ஆதாரமாக இருப்பதுமான ஆத்மா உங்களுக்குள் இருப்பதுதான். உண்மையில் நீங்கள் இந்த ஆத்மாவாக இருக்கிறீர்கள். ஆகவேதான் அத்தகைய உணர்வும், ஆசையும் உங்களிடத்தில் இருக்கிறது. எஜமானனாக இருப்பது உங்கள் இயல்பு. சக்ரவர்த்தியைப்போன்ற தன்மை உடையது ஆத்மா. அறியாமையின் காரணமாக இந்த உடலை ஆத்மா என்று எண்ணுகிறீர்கள். உடல், வியாபாரம், அலுவலகம், கல்லூரி, விளையாட்டு, அரசாட்சி மற்றும் எந்த ஒரு செயலிலும் உங்களுக்கு எதிரி இருக்கக் கூடாது என்பதற்காக முயற்சிக்கிறீர்கள். நீங்கள் ஆத்ம ஞானம் பெற்றால்தான், ஆத்ம ஸ்வராஜ்யத்தின் மூலம் மட்டுமே நீங்கள் முழுமையாகத் தனித் திருக்க முடியும். ஆத்ம ஸ்வராஜ்யம் மட்டுமே உங்களை உன்னத ஆட்சியாளராக, உலகம் முழு வதையும் ஆளுபவராக ஆக்க முடியும். ஆகவே இந்த அற்புதமான ஆத்மாவை அனுபவித்திருங் கள். உண்மையில் மூன்று உலகிலும் சக்தி மிக்க வராக ஆகுங்கள். மாறுபட்டு, வேறுபட்டு உள்ள

பொருட்களுக்கு மத்தியில் மாறுபடாமலும், வேறுபடாமலும் உள்ள பொருள் தனித்தன்மை பெற்றுத் திகழுகிறது. ஆகவே, 'நான்' என்னும் உணர்வு மாருதிருக்கிறது. உலகியல் உடல் மற்றும் சுற்றுப்புறச் சூழ் நிலேகள் மாறுபடுகிறபோது அது மட்டும் எப் போதும் மாருமல் இருக்கிறது. என் பெற்ருேர் களின் மடியில் பல ஆண்டுகளாகத் துள்ளிக் குதித்து, விளேயாடி, உறங்கிய 'நான்' என்னும் குழந்தை இப்போது என் மடியில் குழந்தையாக இருக்கிறது. என்னுடைய உடல் அமைப்பில் இத்தனே ஆண்டுகளும் மாருமல் நிலேத்திருக்கும் வஸ்து எது? அந்தக் குழந்தைக்கும் இளேஞுகிய எனது உடலுக்கும் என்ன சம்பந்தம்? 'நான்' என்பது மாருமல் இருக்கிறது. நான் என்னேப் பற்றிப் பேசும்போது 'நான்' என்றுதான் குறிப் பிடுகிறேன். அதற்கு அதிகமாகவோ குறைவாக வோ எதுவும் கூறுவதில்லே. நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன், நான் இளேஞுக இருக்கிறேன், நான் முதியவஞுக இருக்கிறேன். நான் கறுப்பாக இருக்கிறேன், நான் வெள்ளேயாக இருக்கிறேன், நான் பிராமணஞுக இருக்கிறேன், நான் சந்நியாசி யாக இருக்கிறேன் என்பதெல்லாம் 'நான்' என்பது தொடர்ந்து இருந்து வருகிறபோது ஏற்படுகிற நிகழ்ச்சிகள். அவை எப்போதும் கடந்து செல்லு கின்றன; மாறுகின்றன. 'நான்' மட்டும் அப்படியே இருக்கிறது. நிலேமைகள் மாறுகின்றன. ஆயினும் அவை மாறி வருபவைகளுக்கு மத்தியில் மாருமல் இருந்து வரும் 'நான்' என்பதையே சூழ்ந்திருக்கின்றன.

வீடு, நகரம், நாடு, பூமி, சூரியனின் செயல் முறை இவற்றில் 'நான்' வாழ்ந்து வருகிறது. நானும் இதனுடன் என்னே இணைத்துக் கொண்

டிருக்கிறேன். மற்றவைகளின் மாற்றங்களுக்கு மத்தியில் இந்த 'நான்' மட்டும் மாருமல் இருக்கிறது. 'நான்' பிறந்ததாகவோ அல்லது இறப்பதாகவோ எண்ண முடியாது; எனக்கு ஒரு துவக்கம் அல்லது முடிவு என்பதை அனுபவிக்க முடியாது. நிலைத்திருக்கும் அனைத்துக்கும் அஸ்திவாரமாக இருப்பது 'நான்'.

இருட்டில், மூடப்பட்டுள்ள கதவுக்கு அந்தப் பக்கம் நிற்கிற ஒருவரைப் பார்த்து, 'யார் அது' என்று கேட்டால், உணர்வு பூர்வமாக வருகிற பதில், ''நான்தான்'' என்பதாகும். 'நான்' என்பதன் வெளிப்பாடு இந்த அளவுக்கு முத்திரை பதிக்கப்பட்டதாக, தடுக்க முடியாததாக, தடை செய்யப்பட முடியாததாக இருக்கிறது. இந்த 'நான்' தன்னை அங்கீகரித்துக் கொள்ளுகிறது. மற்றவர்களும் தன்னை அவ்வாறே அங்கீகரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கிறது.

'நான்' என்பதன் உண்மை இயல்பாக அதன் அமரத்துவம் உள்ளது. மாருதது எதுவோ, எதனுலும் ஒரு எல்லைக்கு உட்படுத்தப்படாதது எதுவோ முதலும் முடிவும் இல்லாததாக நாம் காண்பது எதுவோ அதுவே அமரத்துவம் வாய்ந்தது.

நாம், ''நமது உலகம், நமது உணர்வு'' என்கிருேம். மற்ருெருவருக்கு உணர்வு இருக்கிறது; மற்ருெருவருக்கு உலகம் இருக்கிறது; மற்ருென்று என்பதாக ஒன்று இருக்கிறது என்பவையெல்லாம் நமது எண்ணங்கள். ஒவ்வொரு கருத்துக்கும் இது உண்மை. இந்த 'ஒவ்வொன்றும்' உண்மையில் ஒன்றே. பரஸ்பர புத்தியின் தோற்றம் இவை. ஒன்றே ஒன்றுதான் பலவாகத் தோன்றுகிறது.

'நான் இருக்கிறேன்—அஹம் அஸ்மி' என்ற உள்ளார்ந்த உணர்வு ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ளது. கண்களை மூடிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் இறந்து விட்டதாக ஒருகணப்பொழுது கற்பனை செய்து கொள்ளுங்கள். உங்களால் ஒருபோதும் அவ்வாறு செய்ய முடியாது. கிடத்தி வைக்கப்பட்டுள்ள உங்கள் உடலை நீங்கள் பார்த்துக்கொண்டிருப்பீர்கள். நீங்கள் எப்போதும் சாட்சியாக, த்ருஷ்டாவாக இருப்பதனை இது தெளிவாக்குகிறது.

இறப்பும் பிறப்பும் ஸ்தூல சரீரத்துக்கு உரியவை. பசியும், தாகமும் ப்ராணனின் தர்மம். மகிழ்ச்சியும், துக்கமும் மனத்தின் இயல்புகள். உறக்கம் காரண சரீரத்துக்கு உரியது. நீங்கள் இந்த உறைகளுக்கு முற்றிலும் வேறுபட்டவர்.

சில நேரங்களில், கனவில், நீங்கள் இறந்து விட்டதுபோலவும் உங்கள் உறவினர்கள் அனைவரும் அழுவதுபோலவும் காணுகிறீர்கள். நீங்கள் இறந்துவிட்டதாகத் தோன்றும் அந்த நிலையிலும் நீங்கள் உங்கள் உறவினர்களைப் பார்க்கிறீர்கள்; அவர்கள் அழுவதைக் கேட்கிறீர்கள். மரணம் என்பதாகத் தோற்றமளிக்கும் நிலைக்குப் பிறகும் நீங்கள் வாழ்கிறீர்கள். ஸ்தூல சரீரத்தைத் தூக்கி எறிந்த பிறகும்கூட நீங்கள் நிலைத்திருக்கிறீர்கள். அவ்வாறு நிலைத்திருப்பதுதான் ஆத்மா அல்லது பெரிய 'நான்'.

ப்ருஹதாரண்யக உபநிஷத்தில் (11-4, 13) ''பிறகு நாம் எதனால் யாரைப் பார்க்க வேண்டும்'' என்ற விளக்கம் உள்ளது ஆத்மா கண்ணால் காண முடியாதது என்பதை இது தெளிவாக குறிப்பிடுகிறது. அது அறிந்துகொள்ள வேண்டிய ஒரு பொருள். ஏஜெண்ட், அல்லது செயற்பொருள், அல்லது கருவி இல்லை. ஸ்தூல

நிலையில் பார்ப்பவர், பார்வை, பார்க்கப்படும் பொருள் என்ற மூன்றும் உள்ளது. அறிந்து கொண்டிருப்பவரை யாரால் அறிந்துகொள்ள முடியும்? இவை அனைத்தையும் யார் அறிந்து கொண்டிருக்கிறாரோ அவரை ஒருவர் எப்படி அறிந்துகொள்ளவேண்டும்? பார்வையில், பார்க்கிறவரை உங்களால் காணமுடியவில்லை. கேட்பதில் கேட்கிறவரை உங்களால் கேட்க முடியவில்லை. மனதால் உணருபவர்களை உங்களால் உணர முடியவில்லை. அறிவை அறிபவரை உங்களால் அறியமுடியவில்லை.

உங்களது சொந்த ஆத்மாவின் சிறப்பில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். ''நீங்கள் அதுவாக இருக்கிறீர்கள். இந்த ஆத்மா ஒருபோதும் பிறக்கவில்லை. ஒருபோதும் இறக்காது. அனைத்து மூட நம்பிக்கைகளையும் சந்தேகங்களையும் விட்டு விடுங்கள். தவறான சம்ஸ்காரங்களையும், தவறான யோசனைகளையும் எரித்துவிடுங்கள். மனிதன் அல்லது பெண் இந்த ஆத்மாவை அனுபவத்தில் உணர முடியும். தவறான வேறுபாடுகளை எரித்துவிடுங்கள். தாழ்ந்தது என்பது இல்லை. பெரியது என்பது இல்லை. சிறந்தது என்பது இல்லை. உயர்ந்தது என்பது இல்லை. குறைவானது என்பது இல்லை. மிருகத்தனமானது என்பது இல்லை. மிருகத்தனம் அல்லாதது என்பது இல்லை. எங்கும் உங்களது ஆத்மாவையே காணுங்கள். எங்கும் ஆத்மாவைத் தவிர வேறு எதுவும் இல்லை.

X

உங்களிடத்தில் விவேகம், வைராக்கியம், ஷட் சம்பத், முமுக்ஷுத்வம் ஆகியவை இருந்தால், 'நான் யார்?' என்று உங்களால் சிந்திக்கமுடியும்.

உங்களுக்கு அறநெறிப் பயிற்சி இருந்தால்தான் நீங்கள் ஆழ்ந்த தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபட முடியும். உங்களிடத்தில் நல்லொழுக்கம் இருந்தால் உண்மையான 'நான்' என்பதன் உண்மைகளை உங்களால் அறிந்துகொள்ள முடியும். நீங்கள் நல்லொழுக்க பலம் பெற்றிருந்தால்தான் உங்களால் பிரம்மம் அல்லது பரம்பொருளை அணுக முடியும். 'நான் யார்?' என்று அறிந்துகொள்ள அறவொழுக்கம் அவசியம். உங்களிடத்தில் நல்லொழுக்கம் இல்லாமலேயே அற்புதமான விஞ்ஞானியாக அல்லது புகழ்பெற்ற ஒரு தத்துவ மேதையாக விளங்க முடியும். ஆனால் அறவொழுக்கம் இல்லாமல் ஞானமார்க்கத்தில் நீங்கள் ஒரு சாதகராக இருக்க முடியாது. ஒழுக்கம் இல்லாத மனிதன் தனது ஆன்மாவை ஒருபோதும் அறிந்து உணர முடியாது.

ஸ்தூல சரீரத்துடன் உங்களை சம்பந்தப் படுத்திக்கொள்ளாதீர்கள். ஸ்தூல சரீரத்துடன் ஒருவரது ஆன்மாவை சம்பந்தப்படுத்துவது மிகப் பெரிய குற்றம் ஆகும். திட்டமிடுவதையும், வகைப் படுத்துவதையும், சூதாடுவதையும் விட்டுவிடுங்கள். ஆழ்ந்த நம்பிக்கைகளையும், எதிர்பார்ப்புக்களையும், உலகியல் நோக்கங்களையும் விட்டுவிடுங்கள். உங்களைப் பற்றிய நினைப்பை அடியோடு அகற்றுங் கள். பாராட்டு அல்லது ஆதரவினை எதிர்பார்க்கா தீர்கள். பெயர், புகழுக்கான ஆசையை எரித்து விடுங்கள். நோய்கள் பற்றியும் பொதுமக்களின் குற்றச்சாட்டுக்களைப் பற்றியும் நீங்கள் கொள்ளும் அச்சத்தை எரித்துவிடுங்கள். செல்வம் அல்லது வேறு எதனையும் பதுக்கி வைக்காதீர்கள். எதிர் காலத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். அவமானங்களுக்கு அல்லது புண்படுத்தும் கருத்துக் களுக்கு அல்லது வசை மொழிகளுக்குச் செவி சாய்க்

காதீர்கள். ஏளனங்களுக்கும் கண்டனங்களுக்கும் இடம் கொடுக்காதீர்கள். உலகியல் உடமைகள் பற்றிய உரிமைகளையும் விட்டுவிடுங்கள். உண்மையின் நிலையான பேரானந்த ராஜ்யத்துக்குள் உங்களால் இப்போது நுழைய முடியும். நீங்கள் மூன்று உலகையும் ஆளும் சக்கரவர்த்தியாக விளங்குவீர்கள். தேவர்கள் அனைவரும் உங்களைப் போற்றுவார்கள்.

வடிவங்கள் பற்றிய கனவுகளிலிருந்து விழித்தெழுங்கள். தவறான பெயர்களுக்காகவும், வடிவங்களுக்காகவும் விருப்பம் கொள்ளாதீர்கள். திடமாக உண்மையாக வாழும் பரம்பொருளையே எப்போதும் விரும்புங்கள். உங்களது ஆத்மாவை மட்டும் விரும்புங்கள். ஆத்மா அல்லது பிரம்மம், வாழ்ந்து வரும் உண்மை. ஆத்மாவே நிலைத்திருக்கிறது. ஆத்மாவில் நிலைத்திருங்கள். பிரம்மமாக ஆகுங்கள். இதுவே உண்மையான வாழ்க்கை.

XI

மனம் என்பது, மிகவும் அதிகமான வேகத்துடன் முடிவின்றிச் சுழன்றுகொண்டிருக்கும் சக்கரம். ஒவ்வொரு சுற்றிலும் அது புதிய எண்ணங்களை உற்பத்தி செய்கிறது. நுண்ணிய பிராணனின் அதிர்வுகளால் இந்த சக்கரம் இயக்கப்படுகிறது.

'நான்' என்ற எண்ணம், மனம் என்னும் மரத்துக்கு விதை. அகங்காரம் என்னும் இந்த விதையிலிருந்து முதலில் துளிர்த்து வரும் தளிருக்கு வடிவம் இல்லை. உள் அனுபவத்தின்முலமே அதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இந்தத் தளிர்தான் புத்தி. இந்தத் தளிரிலிருந்து சங்கல்பங்கள் அல்லது எண்ணங்கள் உதிக்கின்றன.

எண்ணங்கள் எவ்வாறு குறுகிய காலத்தில் பல மடங்காகப் பெருகுகின்றன என்பதைக் கவனியுங் கள். உங்கள் நண்பர்களுக்காக ஒரு தேநீர் நிகழ்ச்சிக்கு ஏற்பாடு செய்யவேண்டும் என்று நீங்கள் எண்ணுகிறீர்கள். தேநீர்பற்றிய எண்ணம், சர்க்கரை, பால், தேநீர் கோப்பைகள், மேஜைகள், நாற்காலிகள், மேஜை விரிப்பு, கைத்துண்டு, ஸ்பூன், இனிப்புப் பண்டங்கள், காரங்கள் ஆகிய வற்றைப் பற்றிய எண்ணங்களை வரவழைக்கிறது. ஆகவே இந்த உலகம் எண்ணங்களின் பெருக்கம் தான்; வேறு எதுவும் இல்லை. பொருள்கள் மீதான மனத்தின் எண்ணத்தைப் பெருக்கிக்கொண்டு போவது பந்தம் ஆகும். எண்ணங்களைத் துறப்பது மோட்சம். எண்ணங்களை முளையிலேயே கிள்ளி எறிய வேண்டும். இதில் நீங்கள் மிகவும் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் உண்மையிலேயே மகிழ்ச்சியுடன் இருப்பீர்கள். பயங்கரமான மனம் என்னும் இந்த மரத்தின் கிளைகளை தினமும் ஒவ்வொன்றாக வெட்டி எறியுங் கள். இறுதியில், மரத்தின் வேரை முற்றிலுமாக வெட்டி எறியுங்கள். நான் என்னும் எண்ணத்தை மரத்தின் (மனம்) வேரிலிருந்தே வெட்டி எறிந்தால் பிறகு அது தலை தூக்காது. கிளைகளை வெட்டி எறிவது இரண்டாவது விஷயம். முதற்பணி, மரத்தை அதன் வேரிலேயே வெட்டி எறிவதுதான்.

சங்கல்பம்தான் சம்ஸாரம். அதனை அழிப் பதன்மூலம் மோட்சம் பெறலாம். மீண்டும் எழாதவாறு சங்கற்பத்தை அழித்தால் பிரம்ம நிலையை அடையலாம். பந்தத்துக்குக் காரணம், சங்கற்பம். ஆதலால் முடிந்தவரை முழுமையாக அதனை வேரறுக்கவேண்டும். சங்கற்பத்தை வேரறுக்கும் வேலையை புத்திசாலித்தனமான பயிற்சியின் துணைகொண்டு செய்யவேண்டும்.

பொருள்களின் வடிவமாக ஆகாதீர்கள். அவற்றை அனுபவித்து அறிந்திருப்பவராகவும் ஆகாதீர்கள். பொருள்களைப்பற்றிய கருத்தும், அதனை அனுபவிக்கின்றவரும் இருக்கிறபோது, நீங்கள் படிப்படியாக எல்லா நேரங்களிலும் சங்கற்பத்தை அழிக்க வேண்டும். சங்கற்பங்கள் அனைத்தையும் அழித்த பின்னர் எது எஞ்சி நிற்கிறதோ அதுவாக நீங்கள் ஆகுங்கள்.

எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் எழுவதன் மூலம் பலம் பெறுகிறது. ஒருமுறை நல்ல எண்ணம் அல்லது தீய எண்ணம் உங்களிடம் தோன்றினால், மீண்டும் தோன்றக்கூடிய தன்மை அதற்கு உண்டு. எண்ணங்கள் கூட்டமாகச் சேர்ந்துகொள்ளுகின்றன. ஒரே இனத்தைச் சேர்ந்த பறவைகள் ஒன்று சேருவதுபோல, உங்களிடத்தில் ஒரு தீய எண்ணம் தோன்றினால், எல்லாவிதமான தீய எண்ணங்களும் ஒன்றுகூடி உங்களைத் தாக்குகின்றன. உங்களிடத்தில் ஒரு நல்ல எண்ணம் தோன்றுமானால், நல்ல எண்ணங்கள் அனைத்தும் ஒன்று சேர்ந்துகொள்ளுகின்றன.

ஒன்றுபோல் இருப்பவை ஒன்றையொன்று ஈர்க்கின்றன. உங்களிடத்தில் ஒரு தீய எண்ணம் தோன்றினால், அது மற்றவர்களிடத்திலுள்ள தீய எண்ணங்கள் அனைத்தையும் ஈர்க்கிறது. நீங்கள் எண்ணங்களை மற்றவர்களிடத்திலும் தோன்றச் செய்கிறீர்கள். எண்ணம் இயங்குகிறது. எண்ணம், வாழ்ந்துவரும் தீவிர சக்தி. எண்ணம் ஒரு பொருள். உங்கள் மனத்தில் உயர்ந்த எண்ணங்கள் இடம் பெறுமாறு செய்தால், இந்த எண்ணம், மற்றவர்களிடத்தில் உள்ள நல்ல எண்ணங்களை ஈர்க்கும். உங்களிடத்தில் உள்ள நல்ல எண்ணத்தை மற்றவர்களிடத்திலும் இடம்பெறச் செய்கிறீர்கள்.

நீங்கள் உங்களது தீய எண்ணங்கள் மூலம் உலகை அசுத்தப்படுத்துகிறீர்கள். நீங்கள் உங்களது நல்ல எண்ணங்கள் மூலம் உலகிற்கு உதவி செய்கிறீர்கள். எண்ணங்களே இல்லாத ஆன்மீக சிகரத்தை நீங்கள் அடைகிறபோது, அமரத்வம், நிலையான அமைதி, உன்னதமான பேரானந்தம் நிறைந்த ஒரு நிலையினை நீங்கள் பெறுவீர்கள்.

ஆகவே, மாயையான மேற்குறிப்பிடப்பட்ட ஐந்து உறைகளையும் அகற்றிவிட்ட பின்னர் எஞ்சி நிற்கிற ஒன்றுடன் இந்த 'நான்' என்பது சம்பந்தப் படுத்தப்பட வேண்டும். அது தன்னியல்பாக சத்—சித்—ஆனந்தமாக இருக்கிறது. இது அமர ஆன்மா அல்லது பிரம்மம். அறியாமை மற்றும் மேற் திணிப்பு காரணமாக, இந்த ஐந்து மாயையான உறைகளை, தூய அமர ஆத்மா என்பதாகத் தவருகப் புரிந்துகொள்ளுகிறீர்கள். ஆன்ம ஞானம் பெற்று சுதந்திரம் அடைந்து இந்த நான்கு உறை களையும் கடந்து செல்லுங்கள். 'நான் யார்?' என்பதை அறிந்து உங்கள் சொந்த இயல்பாகிய சத்—சித்—ஆனந்த ஸ்வரூபத்தில் நிலைத்திருங்கள்.

4. அமைதி

1. ஒரு சமயம் பஸ்காலி என்னும் சீடர் தனது குருவை அணுகி, ''நிலையான, எல்லையற்ற பரம்பொருள், உபநிஷத்துக்களில் சொல்லப் பட்டுள்ள பிரம்மம் எங்கே இருக்கிறது?'' என்று கேட்டார். குருநாதர் பேசவில்லை. சீடர் மீண்டும் மீண்டும் கேட்டார். ஆனல் குருநாதர் வாயைத் திறக்கவேயில்லை. அவர் முழுமையாக மௌனமாக இருந்தார். இறுதியில் குருநாதர் கூறினர்: ''நான் மீண்டும் மீண்டும் சொல்கிறேன். நீ புரிந்துகொள்ள வில்லை. நான் என்ன செய்ய? பிரம்மமாக,

எல்லையற்றதாக, நிலையானதாக உள்ள அது விளக்கப்படமுடியாதது. ஆனால் ஆழ்ந்த அமைதி அதனை அறிந்துகொள்ளுகிறது. ஆழ்ந்த அமைதியில் தவிர இறைவன் இருப்பதற்கு வேறு இடம் இல்லை! அயம் ஆத்மா சாந்த: — இந்த ஆத்மா அமைதியாக இருக்கிறது.''

2. ஆத்மா அமைதியாக இருக்கிறது. அமைதியே பிரம்மம். அமைதியே உண்மை. அமைதியே அமர ஆன்மா. அமைதியே ஆண்டவன். இந்த உடல், மனம், பிராணன், புலன்கள் அனைத்துக்கும் ஆதாரமாக இருப்பது அமைதி. புலன்வழிப்பட்ட இந்த உலகிற்கு, அமைதி, பேரானந்தமாக அல்லது பின்பலமாக உள்ளது. அமைதியே சக்தி. அமைதி வாழும் சக்தி. அமைதிதான் உண்மைப்பொருள். அமைதி நமது புரிந்துகொள்ளும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டதாக இருக்கிறது. உங்கள் வாழ்வின் குறிக்கோள் அமைதி. நீங்கள் வாழ்ந்திருப்பதற்குரிய நோக்கம் அமைதி. அமைதி உங்களுக்குள் உறைந்திருக்கிறது. மனத்தை அமைதிப்படுத்துவதன் மூலம் அதனை உணரலாம் அல்லது அனுபவிக்கலாம். அதனை உள்ளே உணர்ந்தால், நிச்சயமாக அதனை வெளியே வெளிப்படுத்தலாம்.

3. சஹாரா பாலைவனம் தரும் செய்தி, அமைதி. இமயமலை தரும் செய்தி, அமைதி. பனிபடர்ந்த கங்கோத்ரி அல்லது கைலாஸில் ஆடையின்றி வாழும் அவதூதர்கள் தரும் செய்தி, அமைதி. பகவான் தக்ஷிணாமூர்த்தி தனது நான்கு சீடர்களாகிய சனகர், சனாதனர், சனந்தனர், சனத்குமாரர் ஆகியோருக்கு அளித்த செய்தி அமைதி. இதயம் நிரம்பியிருந்தால், நீங்கள் அதிகமான மகிழ்ச்சி அடைந்தால் அப்போது

அமைதி நிலவுகிறது. இந்த அமைதியின் சிறப்பை யார் வர்ணிக்க முடியும்?

4. தோல்விகள், ஏமாற்றம், இழப்பு இவற்ருல் இதயம் புண்ணுகியிருக்கிறவர்களைக் குணப்படுத்துவதற்கு அமைதியைத் தவிர வேறு எந்த மருந்தும் இல்லை. வாழ்க்கைப் புயல், சிக்கல், இடைஞ்சல், அடிக்கடி வீட்டில் ஏற்படும் சச்சரவுகள் இவற்ருல் நரம்பு சம்பந்தமான நோய்க்கு ஆளாகியிருப்பவர்களை குணப்படுத்த அமைதியைத் தவிர வேறு மருந்து இல்லை.

5. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் இந்த அமைதியுடன் நீங்கள் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டிருக்கிறீர்கள். ஆனுல் அஞ்ஞானம் என்ற திரை அங்கு இருக்கிறது. ஆழ்ந்த உறக்கத்தில் நீங்கள் அனுபவிக்கிற அமைதியும் நள்ளிரவில் நீங்கள் அனுபவிக்கிற அமைதியும், பிரம்மம் அல்லது அமைதி என்னும் சமுத்திரம் இருப்பதனை உணர்த்துகின்றன.

6. அமைதி பொன்ஞனது. அமைதி, வார்த்தைகளைவிடச் சிறப்பாகக் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும். ரிஷிகளும் ஞானிகளும் பேசுவதில்லை. அமைதி தகவல் தொடர்புக் கருவி. இது விநோதமானது; ஆனுல் உரையாடலில் சக்தி மிக்கது. உண்மையான சாதகர்களும் ஞானிகளுடன் வாழ்பவர்களும் மட்டுமே அமைதி என்னும் தனிச்சிறப்புமிக்க மொழியை அறிந்து கொள்ளுவார்கள். அந்த வியக்கத்தக்க அமைதியில் இறைவன் இருக்கிருன் என்பதற்கான நிரூபணத்தைக் காண்பீர்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அதிகாலை 4 மணிக்கு அமைதியில் ஆழ்ந்திடக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். புறப்பொருள்களிலிருந்து புலன்களையும், மனத்தையும் உள்ளடக்கி ஒரு மணி நேரத்திற்கு

அமைதியில் ஆழ்ந்திருங்கள். இறைவனின் மொழி அமைதி. அமைதி என்னும் இந்த மொழியைக் கற்றுக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்தி ஒலியற்ற அதன் குரலை கவனியுங்கள். அமைதியின் குரலை மிகவும் கவனமாகக் கேளுங்கள். அது உங்களுக்கு வழி காட்டும். அது உங்கள் ஐயங்களைப் போக்கும். அது உங்களை உற்சாகப்படுத்தும். பிறந்த குழந்தையிலிருந்து அமைதியைப்பற்றிய அனைத்தையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். புத்திசாலியாகத் திகழுங்கள்.

7. துவக்கத்தில் இருளில் இருள் கலக்கும் போது அமைதிதான் நிலவுகிறது. இந்த அமைதி சத். இந்த அமைதி சித். இந்த அமைதி ஆனந்தம். இந்த அமைதி தூய்மையானது, எங்கும் நிறைந்திருக்கிறது, இந்த அமைதி கண்ணுக்குத் தெரியாத உணர்வு நிலை. பிரபஞ்ச பிரளயத்தின்போது, இந்த அமைதி விதை நிலையில் இருக்கையில் மாயை ஒரு மூலையில் மறைந்து கிடக்கிறது. மகா கல்பத்தின் துவக்கத்தில் பிரம்மாவின் விருப்பப்படி ஒரு அதிர்வு அலை எழுகிறது. இதன்மூலம் முக்குணத்தின் சமநிலை பாதிக்கப்படுகிறது. சத்வ, ரஜஸ், தமோ குணங்கள் தோன்றுகின்றன. பிறகு சம்ஸாரச் சக்கரம் சுழலுமாறு செய்யப்படுகிறது. ரஜோ குணம், உலகில் அதிகமான செயல்களையும், இரைச்சல்களையும் தோற்றுவிக்கிறது.

8. பொதுவான கருத்தின்படி, ஒருவர் யாரிடமும் பேசாமல் ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருந்தால் அவர் அமைதியாக இருக்கிறார் என்று சொல்லப்படுகிறது. உங்களது நண்பர் உங்களுக்குக் கடிதம் எழுதவில்லை என்றால், "எனது நண்பர் அமைதியாக இருக்கிறார். ஏன் என்று தெரியவில்லை"

என்று நீங்கள் சொல்லுவீர்கள். ஒரு சொற்பொழிவுக் கூடத்தில் சொற்பொழிவாளர் பேசுகையில் கேட்போரில் எவரும் பேசாமல் இருந்தால், ''நேற்று மாலை அந்தத் தத்துவ மேதை சொற்பொழிவாற்றும்போது ஊசி விழுந்தால் ஓசை கேட்கும் அளவுக்கு அமைதி நிலவியது'' என்று நீங்கள் கூறுகிறீர்கள். ஒரு வகுப்பு அறையில் மாணவர்கள் கூச்சலிட்டுக்கொண்டிருந்தால், ஆசிரியர் அவர்களைப் பார்த்து, ''அமைதியாக இருங்கள்'' என்று கூறுகிறார். நீங்கள் இரண்டு சாதுக்களைப் பார்த்தால், ஒரு சாது உங்களிடம் பேசுகிறார். ''இன்னொரு சாது, மௌனமாக இருக்கிறார். அவர் எனது நண்பர். அவர் கடந்த ஆறு ஆண்டுகளாக மௌனமாக இருக்கும் விரதத்தை அனுஷ்டித்து வருகிறார்'' என்று அவர் கூறுகிறார். இது உடல் ரீதியான அமைதி.

9. புறப்பொருட்களைக் காண கண்களை நீங்கள் அனுமதிக்காதிருந்தால், ப்ரத்யாஹார அல்லது தம பயிற்சியின்மூலம் அவற்றை இழுத்துக் கொண்டால், கண் என்னும் புலன் அமைதியாக இருக்கிறது எனலாம். எவ்விதமான ஒலியையும் கேட்பதற்கு நீங்கள் காதை அனுமதிக்காவிட்டால், அந்தப் புலன் அமைதியாக இருக்கிறது எனலாம். ஏகாதசி நாளில் நீங்கள் பூரணமாக உண்ணு நோன்பைக் கடைப்பிடித்தால், ஒரு சொட்டுத் தண்ணீர்கூட குடிக்காமல் இருந்தால், நாக்கு என்னும் புலன் அமைதியாக இருக்கிறது எனலாம். நீங்கள் வேலை எதுவும் செய்யாமல் மூன்று மணி

நேரத்துக்கு பத்மாசனத்தில் அமர்ந்திருந்தால் கால்களும் கைகளும் அமைதியாக இருக்கிறது எனலாம்.

10. உண்மையில் தேவைப்படுவது, கொந்தளிக்கும் மனம் அமைதி அடைவதுதான். நீங்கள் மௌன விரதம் அனுஷ்டிக்கலாம். ஆனால் மனம், கோட்டை கட்டிக்கொண்டிருக்கும். சங்கல்பம் தலையெடுக்கும். சித்தம், நினைவுகளை அதிகரிக்கும். கற்பனை, பகுத்தறிதல், பிரதிபலித்தல் போன்ற மனத்தின் பல்வேறு செயல்கள் நிகழ்ந்துகொண்டே இருக்கும். இந்த நிலையில் நீங்கள் எப்படி உண்மையான உள்ளத்து அமைதியினையோ சூழ்நிலை அமைதியினையோ அடைய முடியும்? புத்தி செயல்படாதிருக்க வேண்டும். அகத்தேயுள்ள சூக்ஷ்ம உணர்வுகள் பரிபூரணமாக ஒய்வு பெற்றிருக்கவேண்டும். மனத்தின் அலைகள் அனைத்தும் ஓய்ந்துவிட வேண்டும். மனம் அமைதிக் கடல் அல்லது பிரம்மத்தில் கலந்து இருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நீங்கள் என்றும் நீடிக்கும் அமைதியை அனுபவிக்கமுடியும்.

11. பயிற்சியைப் பொறுத்தே எல்லாம் இருக்கிறது என்பது உண்மை. பயிற்சிதான் ஒரு மனிதனை நல்ல நிலைக்கு பூரணமாக உயர்த்துகிறது என்பதை நீங்கள் அறிவீர்கள். நீங்கள் லட்சியத்தை நெருங்கிச் செல்லும்போது ஏற்படுகிற உன்னதமான மகிழ்ச்சியினை அனுபவியுங்கள். இப்போது அற்புதமான அமைதியினை நீங்கள் அடைவீர்கள். ஆழ்ந்த அமைதியில் அமுதத்தைப் பருகுங்கள்.

ஆழ்ந்த அமைதியில் ஆத்மாவின் ரகசியம் உள்ளங் கை நெல்லிக் கனி எனத் தங்களுக்குப் புரியும். அவித்யை, மாயை மற்றும் அதன் விளைவுகளாகிய மோகம், அச்சம் முதலியவை ஓட்டம் எடுக்கும். ஒளி, ஞானம், தூய்மை, பேரானந்தம் மட்டும் நிறைந்திருக்கும்.

12. மனத்தைத் தூய்மைப்படுத்தி, தியானம் செய்யுங்கள். சலனமற்று இருங்கள். நீங்கள் இறைவன் என்பதை உணருங்கள். மனத்தை அமைதிப்படுத்துங்கள். கொந்தளிக்கும் எண்ணங் களையும் மேலெழும் உணர்ச்சிகளையும் அமைதிப் படுத்துங்கள். உங்கள் இதயத்தின் அடித்தளத்தில் மூழ்கிவிடுங்கள். மிகச் சிறந்த அமைதியை அனுபவி யுங்கள். இந்த அமைதி மிகவும் மர்மமானது. அமைதியில் திளைத்திருங்கள். மகா மௌனியாக ஆகுங்கள். நீங்கள் இப்போது ஜீவன்முக்தராக விளங்குகிறீர்கள்.

